УДК 373.037: 371.7
Торговець О.Г.
викладач фізичної культури, КЗО «Покровське вище професійне училище» ДОР»

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ, ВІДНЕСЕНИМИ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Проблема збереження здоров'я людини на сучасному етапі існування людства постає дуже гостро, а особливо це стосується молодого покоління. Вже майже чотири роки основною формою навчання в більшості закладів освіти є дистанційна форма. Звичайно ж вона має свої переваги, їх ніхто не заперечує, але є один суттєвий недолік – зниження рухової активності здобувачів освіти. Ця тенденція спостерігається на всіх рівнях освіти, починаючи від дошкільної і закінчуючи студентами ЗВО.

Проаналізувавши ситуацію в нашому закладі освіти, маємо невтішні дані: значно зросла кількість здобувачів освіти, що мають проблеми з опорно-руховим апаратом (порушення або дефекти постави) та офтальмологічні відхилення (зниження гостроти зору). Кількість здобувачів, зарахованих до підготовчої та спеціальної медичних груп зросла з 25 в 2018 році до 53 в 2023 році. Також зросла кількість дітей, що мають проблеми з зайвою вагою.

Несприятлива динаміка стану здоров'я сучасної молоді вимагає пошуку різних дієвих заходів, спрямованих на його покращення та здатних забезпечити вдале інтегрування цієї категорії підлітків до майбутньої професійної діяльності. Особливе значення надається підвищенню рівня фізичного здоров'я учнівської молоді, психофізичних та психофізіологічних можливостей, від яких певною мірою залежать професійна дієздатність, надійність та творче довголіття. Ці риси особистості майбутніх кваліфікованих робітників традиційно формуються та вдосконалюються у роки навчання засобами фізичного виховання у межах системи професійної освіти. Питання розглядається у загальнодержавному контексті, оскільки воно стосується категорії громадян, які у майбутньому мають створити основу продуктивних сил суспільства.

Важливу роль відіграє використання засобів фізичної культури і спорту в житті здобувачів освіти спеціальної медичної групи.

Раціональне використання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, правильному розвитку організму, профілактиці захворювань, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань чи травм, розвитку рухових навичок, координаційних можливостей людини, розвитку фізичних якостей. [1]

Провідним критерієм ефективності формування та функціонування спеціальних медичних груп в професійно-технічних закладах є здоров'я сучасного учнівства, що визначається рівнем функціонально-структурної інтеграції організму[2]. Враховуючи роль оздоровчих занять із фізичного виховання для учнів із порушеннями стану здоров'я та критичну ситуацію, що склалася із станом здоров'я сучасного молодого покоління в цілому, існує необхідність принципово нового підходу до вирішення цієї проблеми.

До спеціальної медичної групи зараховуються здобувачі освіти зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього. Основною формою організації навчальної діяльності, є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше).

У програмі для спеціальної медичної групи обмежені вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, стрибки пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба. Вона враховує стадію та динаміку патогенезу захворювань здобувачів освіти даної групи.

Освоєння програми дає можливість покращити самопочуття підлітків і підготувати до переведення їх до підготовчої, а згодом, і до основної медичної групи. Такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях, дає можливість здобувачам познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому.

Орієнтовна структура заняття здобувачів освіти спеціальної медичної групи [3]:

1. Практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості для корегування захворювання (виконання компонентів оздоровчої спрямованості) до – 13 хвилин (30%).
2. Комплекси дихальних вправ до – 10 хвилин (22%).
3. Навчальний матеріал відповідно до теми уроку за сприятливих умов згідно лікарняних показань – до 15 хвилин (33%).

4. Зняття психологічних і фізичних навантажень до – 7 хвилин (15 %).

Розглянемо можливі комплекси фізичних вправ при вадах опорно-рухового апарату. Показання до використання фізичних вправ при вадах хребта та сколіозі: 1) різновиди ходьби; 2) дихальні вправи; 3) загальнорозвиваючі вправи; 4) спеціальні корегуючи вправи, у тому числі й для зони викривлення; 5)періодична зміна положень (сидячи, стоячи, лежачи, стоячи в упорі на колінах) при зміцненні ослаблених м'язів (особливо розгиначів тулуба, сідничних м'язів і черевного преса).

Протипоказання до застосування фізичних вправ при вадах хребта та сколіозі: 1)вправи, що викликають сильні струси хребта (стрибки); 2) вправи, що значно збільшують гнучкість хребта (елементи художньої гімнастики та акробатики); 3) вправи, що сильно розтягують зв'язково-м'язовий апарат (вправи на перекладині, кільцях при заняттях гімнастикою), 4) вправи, що обтяжують хребет (атлетична гімнастика); 5) дітям із відхиленнями у функціонуванні серцево судинної системи протипоказані коригувальні вправи, що виконуються лежачи на животі [4].

При легкому ступені сколіозу мета фізичної культури – зміцнення м'язів спини, розтяжка та підтримання правильної постави. Вправи на зміцнення спини включають підтягування, комплекси на прес, гіперекстензію, вправи з використанням гантелі або гумки.

Вправи на розтяжку: комплекс вправ при сколіозі легкого ступеня включає розтяжку спини, м'язів плечей та шиї, бічні нахили, обертання корпусу.

Корекція постави: лікувальна гімнастика при сколіозі спрямована на корекцію неприродної пози і вирівнювання хребта. Необхідно включити в програму витягування хребта, підтягування плечей і опускання вниз, вправи на зміцнення м'язів корсета.

При помірному ступені сколіозу ЛФК спрямовано на зміцнення м'язів, їх розтяжку і корекцію не правильної постави.

Вправи для зміцнення спини: для виправлення кривизни сколіозу 2 ступеня виконують комплекси з гантелями, гумовими розтяжками, гімнастичним м'ячем та вправи на тренажерах.

Вправи для гнучкості: необхідно регулярно виконувати комплекси на гнучкість та розтяжку, щоб зняти напругу та покращити рухливість хребта. Лікувальна фізкультура при сколіозі включає бічні нахили, обертання корпусу, розтяжку м'язів шиї та плечей.

Корекція постави: виконують вправи зміцнення м'язів корсета, координацію і баланс. Це підйом тулуба у положенні лежачи на животі, планка, «човник», підйом ніг у положенні лежачи на спині.

Вправи на розвиток рухливості хребта: вправи від сколіозу 2 ступеня включають комплекси на обертання, нахили та прогини, щоб покращити гнучкість та сприяти виправленню кривизни.

Також для самостійних тренувань можна рекомендувати дозоване кардіотренування: ходьба, плавання, велосипед для покращення загальної фізичної витривалості та підтримки здоров'я серцево-судинної системи.

Упродовж проведення занять із фізичної культури вправи слід періодично змінювати.

Приклади вправ, які варто включити в комплекс:

Вправа «Кобра». Вихідне положення: лежачи на підлозі, прямі руки перед собою, дивитися вниз. На видиху підняти корпус, лікті через сторони відводимо назад, лопатки зводимо разом, дивимося вниз, вихідне положення, зробити вдих-видих. Вправу повторювати 15-20 разів.

Вправа «Кішка». Вихідне положення: упор на коліна і долоні під кутом 900, руки прямі, спина рівна. На вдиху прогнути спину в поперековому відділі вниз, дивитись вперед, руки і ноги не рухаються. На видиху округлити спину, дивитися вниз. Вправу повторювати 15-20 разів.

Вправа «Рибка». Вихідне положення: лежачи на підлозі обличчям вниз, прямі руки перед собою. На видиху, не відриваючи таз, підняти ліву руку і праву ногу. Опустити у вихідне положення, вдих-видих, підняти праву руку і ліву ногу вихідне положення, зробити вдих-видих. Вправу повторювати 15-20 разів.

Висновок. Найбільший оздоровчий ефект досягається лише при комплексному використанні різних організаційних форм занять фізичними вправами. Фізичне виховання в спеціальній медичній групі здійснюється в усіх без винятку організаційних формах, притаманних закладам освіти. Робота з дітьми, які станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, посідає важливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання. Цей контингент підлітків вимагає навіть більшої уваги з боку працівників сфери фізичного виховання й охорони здоров'я, оскільки відсоток захворюваності дітей залишається високим і надалі зростає.

Список використаних джерел

1. Биба Л.М., Бабанін О.О. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. Методичний посібник. Ужгород ЗакДУ. 2008. 59 с.

2. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посібник / укл. О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с

3. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Л., 2013. 187 с.

4. Бутченко Л. П. Лікувальна фізична культура в комплексному лікуванні захворювань: Навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2013. 248 с.