

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-7>

**PHYSICAL EDUCATION OF 5TH – 7TH GRADE STUDENTS
WITH WEAKENED HEALTH**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 5–7 КЛАСІВ
З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ**

Kuznetsova L. I.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methods
of Physical Education
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Кузнецова Л. І.

*кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
м. Київ, Україна*

Dolghenko L. P.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methods
of Physical Education
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Долженко Л. П.

*кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
м. Київ, Україна*

Podosinova L. P.

*Senior Lecturer at the Department
of Water Sports
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Подосінова Л. П.

*старший викладач кафедри
водних видів спорту
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
м. Київ, Україна*

Здоров'я дітей та молоді є інтегральним показником загального благополуччя суспільства та однією з найвищих національних цінностей.

Сучасні дослідники наголошують на стабільному підвищенні рівня загальної захворюваності, зростанні поширеності відхилень у роботі

окремих органів і систем організму учнівської молоді [6, с. 6; 7]. В українських школах, нажаль, спостерігається динаміка щорічного збільшення кількості учнів, віднесених до спеціальної медичної групи з фізичного виховання, їх кількість у різних регіонах держави сягає 30–40% [3, с. 36; 5].

Крім того, багато науковців наголошують, що організація навчальної діяльності учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури в сучасних школах малоефективна. Так, у кращому випадку школярі з відхиленнями у стані здоров'я за можливості займаються фізичними вправами з учнями основної групи, в гіршому – пасивно відвідують уроки фізичної культури чи мають медичні довідки про звільнення.

За даними ВООЗ у формуванні стану здоров'я людини внесок соціальних чинників і способу життя, до яких відносять процес фізичного виховання в закладах освіти, становить близько 40%, чинників забруднення довкілля – 30%, біологічних чинників – 20%, медичного забезпечення – 10%.

Серед учнівської молоді спостерігаються функціональні відхилення в серцево-судинній системі у 26%, захворювання органів травлення у 17%, захворювання ендокринної системи у 10%. Негативні тенденції продовжуються при переході учнів в основну школу: питома вага школярів, що мали III групу здоров'я, в п'ятому класі становить 58,0%, що значно перевищує чисельність II групи (49,3%). Як наслідок, лише 30% дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я, а у 18–24% дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбуваються сприятливо [4, с. 32].

За даними В.Г. Ареф'єва, середній шкільний вік – в деякому аспекті найбільш складний і для батьків, і для самих дітей. Зумовлено це зміною організму і статевою зрілістю. Підліток в цей період не досягає всебічної і психічної зрілості, що спричиняє протистояння в його характері, поведінці, часті зміни настрою. Значну допомогу в усуненні цих явищ можуть надавати і надають правильно організовані заняття з фізичної культури.

Ю.Г. Васін стверджує, що рухова активність підлітків з послабленим здоров'ям протягом дня на 20–30% нижча ніж у здорових дітей [2, с. 7].

Загальний принцип діючої моделі фізичного виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я в нашій країні побудований на заборонах та обмеженнях, а існуючі методичні розробки,

що використовуються при викладанні предмету «Фізична культура» здебільшого базуються на оздоровчому ефекті фізичних вправ та пропонують пріоритетне використання лікувальної фізичної культури, профілактичних, коригувальних, дихальних та загально-розвиваючих вправ.

Враховуючи недосконалість в організації фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи, пропонуємо альтернативну модель фізичного виховання учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я, принцип якої базується на розширенні рухового досвіду, що передбачає диференційоване навчання фізичних вправ школярів з урахуванням рухових протипоказань відповідно до діагнозу та індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку.

Принципові відмінності між означеними моделями фізичного виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз діючої та альтернативної моделей фізичного виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я 5–7 класів

Ознаки	Діюча модель фізичного виховання	Альтернативна модель фізичного виховання
Загальний принцип	Модель «заборон та обмежень»	Модель «розширення рухового досвіду»
Пріоритетні завдання	Оздоровчі	Освітні, оздоровчі
Організація процесу фізичного виховання	Диференціація за віком, статтю, обмеження за діагнозом учнів	Диференціація за віком, статтю, врахування рухових протипоказань, рівня психофізичного розвитку учнів
Особливості формування змісту навчального матеріалу	Обмеження вправ на силу, швидкість, витривалість	Використання спрощених за структурою та параметрами фізичних навантажень на силу, швидкість, витривалість, зміна умов виконання вправ
Потенційний результат	Обмеження рухової активності, що перетворюється на «пасивне» відвідування занять	Дозована рухова активність оптимального змісту

Такий підхід дає можливість розширити арсенал рухових умінь та навичок учнів спеціальної медичної групи, підвищує рівень пристосованості організму та створює необхідні умови для повноцінної життєдіяльності.

Домінуючим завданням діючої моделі фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи є оздоровче. Урок фізичної культури спрямований на реалізацію оздоровчого принципу та покращення фізичного здоров'я дітей.

В альтернативній моделі передбачена обов'язкова реалізація освітніх завдань. Формування рухового досвіду має прикладне значення, оскільки набутий на уроках фізичної культури руховий досвід є необхідною умовою для повноцінної життєдіяльності молодої людини, створює передумови для підготовки до майбутньої професійної діяльності. Принциповою ідеєю альтернативної моделі фізичного виховання є те, що фізичні вправи не виключаються, а виконуються з урахуванням пристосування організму до подібних навантажень відповідно до діагнозу захворювання. Організація процесу фізичного виховання в діючій моделі передбачає диференціацію дітей за віком, статтю та діагнозом захворювання.

Висновки. Модель диференційованого навчання дає можливість оптимізації освітньо-рухових завдань, що дозволяє учням 5–7 класів з відхиленнями в стані здоров'я виконувати посильні рухові завдання та займатися в оптимальному руховому режимі.

Література:

1. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. 2014. С. 12–16.

2. Васін Ю. Г. Фізичні вправи – основа профілактики ожиріння у дітей. Київ, 1981. 235 с.

3. Дубогай О. Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2008. С. 36–40.

4. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2007. С. 32–38.

5. Іванова Л. І. Сущенко Л. П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: теорія та методика. Київ, 2012. 214 с.

6. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень. 2005. С. 6–15.

7. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ : 2012. 42 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-8>

PHYSICAL CULTURE AS ONE OF THE HEALTH INDICATORS OF FEMALE STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL COLLEGE

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОДИН ІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Kulchytskyi V. M.

*Teacher of the Cycle Committee
of Physical Education,
ENT Center «Brodivsk Professional
Pedagogical College
named after Markiyana Shashkevych»
Brody, Ukraine*

Кульчицький В. М.

*викладач циклової комісії
фізичного виховання,
КЗ ЛОР «Бродівський фаховий
педагогічний коледж
імені Маркіяна Шашкевича»
м. Броди, Львівська область,
Україна*

Melnyk S. A.

*Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Culture, Sports and Health
Lutsk National Technical University
Lutsk, Ukraine*

Мельник С. А.

*кандидат біологічних наук,
доцент,
доцент кафедри фізичної
культури, спорту та здоров'я
Луцького національного технічного
університету
м. Луцьк, Україна*

Hrebik O. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Culture, Sports and Health
Lutsk National Technical University
Lutsk, Ukraine*

Гребік О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент,
доцент кафедри фізичної
культури, спорту та здоров'я
Луцького національного технічного
університету
м. Луцьк, Україна*