

УДК

Доктор біологічних наук, професор
Тетяна Євгенівна Христова,
студент магістратури
Вадим Юрійович Рябоконт
м. Мелітополь, Україна

Фізична культура та професійний спорт

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ (ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ)**

Описано сучасні підходи до вдосконалення фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи із захворюваннями серцево-судинної системи. Охарактеризовано основні завдання фізичного виховання учнів та методичні рекомендації з проведення занять, а також протипоказання до виконання деяких видів вправ при серцево-судинних захворюваннях. Доведена необхідність системного підходу при комплексному використанні дозованих фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання для таких дітей. Завдяки поступовому тренуванню в процесі курсу реабілітації розширюються функціональні можливості організму, підвищується адаптація дітей до повсякденних навантажень.

Ключові слова: фізичне виховання, спеціальна медична група, хвороби серцево-судинної системи, школярі.

Describe the current approaches to improving the physical education of students of special medical group of diseases of the cardiovascular system. Characterize the main tasks of physical education students and methodical recommendations for lessons and contraindications to perform some types of exercise in cardiovascular diseases. The necessity of a systematic approach to integrated use of metered physical activity in the classroom for physical education for these

children. Through gradual training of rehabilitation during the course expands the functionality of the body, increases children adapt to everyday stress.

Key words: physical education, special medical group, diseases of the cardiovascular system, students.

На сьогоднішній день в Україні хвороби серцево-судинної системи займають головне місце в структурі захворюваності та смертності серед населення [4, с. 6-7]. Особливої уваги заслуговує факт значного омоложення ішемічної хвороби серця. Пошук нових методів відновного лікування хворих цієї нозологічної форми становить один з перспективних напрямів наукових досліджень у сучасній медицині, фізіології людини та фізичній реабілітації.

Виникненню серцево-судинних захворювань сприяють гіподинамія, нераціональне харчування, несприятливі екологічні фактори, а також шкідливі звички (паління, алкоголізм), стресові ситуації, психоемоційні перевантаження [3, с. 71-73]. Профілактика та лікування «хвороб цивілізації» вимагають розробки ефективних заходів боротьби з гіподинамією. Вони висувають необхідність широкого впровадження в практику сучасних тестів для поглибленої оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичного стану дитини в цілому, а також застосування комплексних профілактичних і реабілітаційних програм фізичних тренувань [9, с. 23].

Фізичні тренування відносяться до методів активної адаптації організму, що проявляється, зокрема, підвищенням толерантності організму до фізичного навантаження, поліпшенням скорочувальної функції міокарда, психологічного статусу, якості життя, ліпідних показників і зниженням серцево-судинних смертей [1, с. 36-38]. Фізичний аспект реабілітації, спрямований на відновлення фізичної працездатності дітей із захворюваннями серцево-судинної системи, забезпечується своєчасною та адекватною активізацією хворих.

Заняття в спеціальній медичній групі (СМГ) відносять до методів активної адаптації організму до умов довкілля [11, с. 128]. Відомо, що фізичні тренування є потужним стимулятором відновних процесів в організмі людини

[10, с. 254]. Разом з тим, у вивченні механізмів їх позитивного впливу залишається ще багато неясного. У літературі неоднозначно висвітлюється питання про те, у якій мірі стимуляція процесів функціонального відновлення при заняттях в СМГ пов'язана з посиленням функції серця, і якою мірою - з поліпшенням його вегетативної регуляції.

На сьогоднішній день процес навчання у загальноосвітньому закладі вимагає від дітей високого розумового перенапруження на фоні зниження рухової активності, що, в свою чергу, призводить до розвитку негативних змін в організмі, зниження опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, виникнення різних захворювань [2, с. 7].

Саме тому особливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання посідає робота з дітьми, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Діти з відхиленнями в стані здоров'я відрізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, тривалішим протіканням хвороби. Рівень фізичної підготовленості учнів спеціальної медичної групи переважно низький [7, с. 197]. Це пояснюється недовірою, страхом перед заняттями, небажанням займатися фізкультурою.

В таких умовах особливого значення набуває організація уроків фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

Всі школярі, на підставі медичного висновку, розподіляються на три групи: основну, підготовчу і спеціальну [10, с. 250]. Основним критерієм для включення в ту чи іншу медичну групу є рівень здоров'я і функціональний стан організму. Для розподілу в спеціальну медичну групу необхідно встановлення лікарем діагнозу, з обов'язковим урахуванням ступеня порушення функцій організму. До спеціальної медичної групи відносять тих дітей, чий стан здоров'я вимагає занять фізичними вправами за окремою програмою, яка враховує особливості їх здоров'я. Це ні в якій мірі не означає, що їх потрібно звільняти від занять фізичною культурою, що так широко практикується, тому що дозволяє відмахнутися від проблем дітей, яким фізичні вправи (правильно

організовані!) ще потрібніше, ніж здоровим. Заняття фізичною культурою для дітей, віднесених до спеціальної медичної групи, є обов'язковими і включаються в структуру загального навчального навантаження учня.

Фізичне навантаження повинно відповідати функціональним можливостям дітей, які мають відхилення в стані здоров'я, а відпочинок – забезпечувати найефективніше відновлення їх працездатності. Проте, не може не викликати стурбованості існуюча невизначеність самої системи організації фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи [8, с. 35].

В рамках спецмедгрупи виділяють такі підгрупи.

Підгрупа А – школярі з відхиленнями в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру (після травм і перенесених захворювань), які вимагають обмеження обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, але допускають виконання спеціалізованої навчальної програми з фізичної культури в навчальних закладах в щадному режимі. Якщо здоров'я і показники фізичного розвитку цих дітей будуть поліпшуватися, згодом їх можна перевести в підготовчу групу. Учні, віднесені до підгрупи А, займаються фізичною культурою за спеціальною програмою в навчальному закладі, під керівництвом викладача фізичної культури [2, с. 12].

Підгрупа Б - діти, які мають значні відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, в тому числі серйозні хронічні захворювання, що вимагають істотного обмеження обсягу та інтенсивності фізичних навантажень (в залежності від характеру і тяжкості захворювання) і виконання фізичних вправ лікувального (лікувальна фізична культура) або оздоровчого характеру, під контролем кваліфікованого педагога та лікаря. Учні, віднесені до підгрупи Б, займаються фізичною культурою в поліклініці, лікарсько-фізкультурному диспансері або в навчальному закладі, під керівництвом кваліфікованого педагога і спеціально підготовленого медичного працівника за індивідуальними програмами [8, с. 31].

При прогресуючому поліпшенні стану здоров'я діти підгрупи Б можуть бути за рекомендацією лікаря переведені в підгрупу А. Перехід з однієї

медичної групи в іншу проводиться після додаткового лікарського обстеження та педагогічного тестування за підсумками навчальної чверті, півріччя, навчального року.

Основні завдання фізичного виховання учнів СМГ [12, с. 94]:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та загартовуванню організму;
- поліпшення показників фізичного розвитку;
- освоєння життєво важливих рухових умінь і навичок;
- поступова адаптація організму до дії фізичних навантажень;
- загартовування і підвищення опірності захисних сил організму;
- виховання вольових якостей, інтересу та звички до самостійних занять фізичною культурою;
- засвоєння способів самоконтролю при виконанні фізичних навантажень;
- оволодіння комплексами вправ, які сприятливо впливають на стан здоров'я учня, з урахуванням специфіки його захворювання.

Вчителю необхідно на переконливих прикладах показувати роль фізичної культури у боротьбі з хворобами. Такі знання допоможуть учням усвідомити, що заняття фізичними вправами спроможні відновити їхнє здоров'я і працездатність, що сприятиме, в свою чергу, підвищенню ефективності занять.

Схема побудови уроку в спеціальній медичній групі не відрізняється від звичайних уроків фізичної культури. Підготовча частина 3-5 хв. передбачає тонізуючий вплив фізичних вправ на організм, формування правильної постави, створення сприятливого емоційного фону. В основній частині (25-35 хв.) вирішуються завдання підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, формування навичок, розвиток рухових якостей. Заклучна частина (3-5 хв.) зниження фізіологічного навантаження, нормалізація функцій систем організму, створення гарного настрою на наступні уроки [5, с. 201].

Під час оволодіння технікою виконання вправ у першу чергу увага приділяється координації рухів, пластичності та ритмічності. Учителю

необхідно враховувати недостатній рівень функціональних можливостей дітей і постійно контролювати реакцію основних функціональних систем на певне навантаження. Особливе значення під час організації занять спеціальної медичної групи приділяється різному діагнозу учнів, віку і статі. Це пов'язано з тим, що у дітей різна адаптація до фізичних навантажень, тому необхідно постійно здійснювати індивідуальний підхід. У таблиці 1 пропонуються рекомендовані вправи в залежності від виду захворювання з метою покращення стану здоров'я учнів

Діти, віднесені до СМГ, звільняються від виконання фізичних вправ за програмою середньої школи, участі в змаганнях і виконання навчальних нормативів. З самого початку дітей потрібно навчати підраховувати пульс перед заняттям, після кожної його частини і закінчення уроку.

Відповідно до частотою серцевих скорочень і зовнішніх ознак втоми слід індивідуально дозувати фізичне навантаження різними прийомами. На заняттях учні повинні відчувати невелику ступінь втоми. Це викликає тренуючий ефект. При появі середніх ознак втоми у одного або декількох дітей необхідно дати їм відпочити. При перевтомі їх треба терміново проводити до медичного працівника. При виникненні середніх ознак втоми у всього класу учитель повинен перебудувати план уроку, обмежити навантаження, зменшити число повторень, виключити найбільш важкі вправи, збільшити паузи.

Для профілактики серцево-судинних захворювань необхідні адекватний руховий режим, дієтотерапія, застосування загально зміцнювальних засобів (загартовування, масаж, лазня й ін.) [6, с. 261].

Лікувальна і профілактична дія помірних фізичних навантажень обумовлена тренуванням мікроциркуляції (м'язового кровотоку) тканин опорно-рухового апарату. Фізичні вправи сприяють прискоренню крово- і лімфотоку, збільшенню обсягу циркулюючої крові, ліквідації застійних явищ в органах, посиленню метаболізму тканин, нормалізації психоемоційного статусу хворого.

Завдання фізичних тренувань при захворюваннях серцево-судинної системи визначаються характером захворювання і періодом хвороби. У гострому періоді (палатний або домашній режим) лікувальна гімнастика виконується лежачи, потім - сидячи; поступово руховий режим розширюється. У період видужування ЛФК - ефективний засіб реабілітації (відбудовного лікування). Основним видом фізичної активності є дозована ходьба, що сприяє фізіологічному відновленню функції серця. Мета підтримуючого періоду - закріплення досягнутих результатів і відновлення фізичної працездатності пацієнта.

Отже, здоров'я дитини – це найбільша гуманістична цінність у нашому світі. Воно є благом, ресурсом, умовою не тільки особистого благополуччя людини, але і благополуччя її близьких, колективу, в якому вона навчається. На жаль, рівень здоров'я населення України і, зокрема, учнівської молоді, залишає бажати кращого. Оздоровче тренування обмежує несприятливий вплив ушкоджуючи факторів на дитину. В період видужання оздоровче тренування допомагає відновити працездатність. Поступове збільшення фізичного навантаження забезпечує тренування організму, сприяє нормалізації і вдосконаленню його функцій.

При виконанні фізичних вправ змінюється діяльність всіх систем організму. Підбираючи спеціальні вправи і змінюючи їх дозування, можна цілеспрямовано впливати і змінювати конкретні функції організму, а через зміну функції - впливати на відновлення пошкодженої системи. Завдяки поступовому тренуванню в процесі курсу реабілітації розширюються функціональні можливості організму, підвищується адаптація дітей до повсякденних навантажень.

Список джерел та літератури:

1. Апанасенко Г.А. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г.А. Апанасенко, В.В. Волков, Р.Г. Науменко. - К.: Здоров'я, 2001. - 120 с.
2. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів

- спеціальної медичної групи: навч.-метод. посіб. / І. Боднар. – Львів: Українські технології, 2005. – 48 с.
3. Заболевания сердца и реабилитация / [под. общ. ред. М.Л. Поллока, Д.Х. Шмидта] / [пер. с англ. Г. Гончаренко]. – К.: Олімпійська література, 2000. – 408 с.
 4. Коваленко В.М. Хвороби системи кровообігу в Україні: проблеми і резерви збереження здоров'я населення / В.М. Коваленко, А.П. Дорогой // Серце і судини. – 2003. – № 2. – С. 4-10.
 5. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / Епифанов В.А. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с.
 6. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
 7. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
 8. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах / Ю.О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 161 с.
 9. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И.Н. Макаровой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.
 10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімп. література, 2012. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - 368 с.
 11. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я: навч. посіб. / В.С. Язловецький. - Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – 352 с.