

Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах



Андрій КОСТЮК,

керівник фізичного виховання і спорту

Динамічні процеси розвитку суспільства, пов'язані насамперед з його гуманізацією та демократизацією, зростанням соціальної ролі особистості, інтелектуалізацією праці, швидкою зміною техніки та технологій, ставлять перед сучасною людиною принципово нові вимоги. Вони стосуються передусім системи освіти та виховання, зокрема створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. З огляду на це, особливої актуальності набуває проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я та фізичної працездатності підрастаючого покоління.

Питання організації фізичного виховання широко розглядаються у працях Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шияна, Ю.П. Васіна, В.С. Язловецького та ін. Однак досі недостатньою є кількість науково обґрунтованих рекомендацій з фізичного виховання для учнів та студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, оскільки робота в цьому напрямі набула актуальності тільки останнім часом.

Мета нашої статті полягає в тому, щоб загострити увагу педагогічної громадськості на потребі активізації пошуків ефективних шляхів фізичного виховання у спеціальних медичних групах.

Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що впливає на формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником» [8]. Фізична культура – це частина всієї культури суспільства, засіб зміцнення здоров'я, всебічного розвитку людини, що охоплює фізичні вправи, спорт, туризм, методи загартовування організму. Фізична культура цінується в суспільстві передусім як прояв активної діяльності [там само].

Сучасний розвиток суспільства, погіршення екології, низький рівень здоров'я всіх категорій населення, особливо дітей та підлітків, поставили перед вчителями фізкультури нові завдання та вимоги щодо проведення занять з фізичної культури у спеціальних медичних групах (СМГ). Всі учні і студенти з відхиленнями у стані здоров'я різного ступеня мають можливість займатися фізичними вправами в навчальному або лікувально-профілактичному закладі. Вони звільняються від занять тимчасово, лише на період загострення захворювання, під час якого за показаннями призначають ті чи інші форми лікувальної фізичної культури.

Перед фізичним вихованням учнів та студентів, зарахованих до спеціальних медичних груп, ставляться такі завдання:

- зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку і загартовування організму;
- формування морально-вольових, фізичних якостей і основних рухових умінь та навичок, підготовка до складання окремих державних тестів фізичної підготовленості;
- усунення або зменшення наслідків захворювань та травм; стимуляція процесів компенсації, попередження патологічного процесу;
- поліпшення функціональних можливостей органів і систем, фізичної і розумової працездатності, загальне зміцнення організму;
- адаптація організму до навантажень, що поступово збільшуються, сприяння гармонійному фізичному розвитку, виховання правильної постави [2].

До спеціальних медичних груп належать діти з відхиленнями у стані здоров'я, яким протипоказані значні фізичні навантаження. Ці відхилення можуть мати постійний або тимчасовий характер (наприклад, після хвороби).

З учнями спеціальної групи, котрим необхідно займатися лікувальною фізкультурою, проводять заняття за спеціальною програмою. Варто зазначити, що рік у рік зростає кількість дітей та підлітків, яких за результатами медичного огляду зараховують до спеціальних медичних груп [1].

Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у Бериславському педагогічному коледжі ґрунтується насамперед реальним станом фізичного розвитку, здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

Згідно з Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 р. №4, усі студенти проходять обов'язковий щорічний медичний огляд, у результаті якого їх розподіляють на три медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну.

У коледжі створено шість медичних груп відповідно до таких захворювань: №1 – вегето-судинна дистонія, захворювання серця; №2 – нейроциркуляторна дистонія, дисфункція нервової системи; №3 – захворювання нирок, шлунка, ендокринної системи, пневмонія; №4 – захворювання кісток, хребта; №5 – захворювання внутрішніх органів і порушення зору; №6 – захворювання органів дихання, шкірні захворювання.

У роботі СМГ ми використовуємо засоби фізичної реабілітації: ЛФК, механотерапію. Перед проведенням лікувальної гімнастики здійснюється обстеження стану здоров'я. Об'єктивні та суб'єктивні показники заносяться до карт спостереження за станом здоров'я та діагностичних карт (див. табл. 1, 2).

До комплексу заняття вводимо загальноорозвивальні, спеціальні, дихальні, ритмопластичні, ідеомоторні вправи та на координацію. Особливу увагу приділяємо вправам на розслаблення, ауто-тренінгу. Рухливі та спортивні ігри, пов'язані з бігом, стрибками, металними рухами, ударами, швидкими різноманітними діями учасників, розвивають велику рухливість нервових процесів, руховий апарат, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин. Викладач О.В. Кондратьєва розробила комплекси вправ з предметами (мішечками, фітболами, гімнастичними палицями, медицинболами) та без предметів для спеціальних медичних груп. Створено відеопосібник «Застосування фізичної реабілітації в спеціальних медичних групах», до якого увійшли відеозаписи комплексів вправ при найпоширеніших захворюваннях

(гіпертонічний та гіпотонічний хворобах, бронхіті, гастриті, ожирінні); електронний підручник «Лікувальна фізична культура при порушеннях постави», що складається з таких розділів: «Постава та її ознаки»; «Фізіологічні вигини»; «Види порушень постави у фронтальній площині»; «Види порушень постави у горизонтальній площині»; «Діагностика порушень»; «ЛФК при порушеннях»; «Вихідні положення»; «Лікувальна гімнастика при порушеннях постави (відео)»; «Самовитягування». Цей електронний підручник можна застосовувати як на заняттях у спеціальних медичних групах, так і під час самостійного виконання вправ удома.

З метою усунення дефектів опорно-рухової системи (хребта, грудної клітки і стоп) застосовуються методи корекції. Для зміцнення м'язового корсета хребта, м'язів спини використовується коригувальна гімнастика. З метою відновлення рухливості в суглобах, полегшення рухів, зміцнення м'язів, підвищення загальної працездатності використовується механотерапія, тобто дозовані фізичні вправи із застосуванням спеціальних пристроїв і снарядів: велосипедів, бігових доріжок, орбітреків, степперів, гантелів різної ваги, стійок, штанг, тренажерів на всі групи м'язів.

У спортивному залі проводяться такі ігри, як баскетбол, волейбол, міні-футбол, настільний теніс.

Дозування фізичного навантаження з оздоровчою метою здійснюється на основі добирання фізичних вправ і рухливих ігор, вихідних положень, контролювання тривалості вправ, кількості повторень, застосування вправ з обтяженням,

Таблица 1

Карта спостереження за станом здоров'я
Студентки(та) _____ групи спеціальної медичної групи № _____

Дата	Суб'єктивні показники					Об'єктивні показники	
	Самопочуття	Апетит	Сон	Бажання займатися на занятті	Порушення режиму	ЧСС (у стані спокою)	Частота дихання

Таблица 2

Студентки(та) _____

[illegible]

опором, прийомів полегшення і допомоги, а також з урахуванням зміни темпу і ритму рухів.

Аналіз кількісного складу студентів коледжу, які потребують занять фізичною культурою у СМГ, показав, що з кожним роком зростає кількість осіб з відхиленнями у стані здоров'я різного ступеня. Ці дані загалом збігаються з даними будь-якого ВНЗ або загальноосвітньої школи.

Заняття фізичними вправами у СМГ є не тільки одним з головних чинників відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження загальної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя людини. Тому спеціалісту з вищою фізкультурною освітою потрібно знати особливості застосування фізичних вправ для цієї групи осіб.

Значна кількість хвороб набуває хронічних форм у зв'язку з відсутністю фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами. Система проведення регулярних занять з дітьми, зарахованими до СМГ, у загальноосвітніх школах має діяти сьогодні на високому рівні.

Нагальними проблемами у національній системі фізичного виховання є знецінення соціального престижу здоров'я, відставання від новітніх вимог усіх ланок підготовки кадрів, недооцінювання оздоровчої та виховної ролі фізичної культури у навчальних закладах, невідповідність санітарно-гігієнічним вимогам бази для занять з фізичного виховання і спорту. Вітчизняна система фізичного виховання не відповідає міжнародним стандартам і потребам сучасності.

Значну увагу необхідно приділяти мотивації дітей та студентської молоді до занять фізичною культурою на всіх рівнях, а цілі й завдання фізичного виховання ослаблених дітей мають враховуватися як потреби соціуму. Адже проблема охорони здоров'я підростаючого покоління як основоположна складова проблеми збереження генофонду нації завжди є пріоритетною і потребує постійної уваги суспільства.

Література

1. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.А. Антікова // Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф.: Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – К.: Вежа, 1996. – С. 202–219.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: Высшая шк., 1986. – 255 с.
3. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства / А.В. Домашенко // Фізична підготовленість та здоров'я населення: матеріали Міжнарод. наук. симп. – О., 1998. – С. 10–12.
4. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 184 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 470 с.
6. Физическая реабилитация: учебник для студ. высш. учеб. зав. / под общ. ред. проф. С.М. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 608 с.
7. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 351 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 366 с.
9. www.nbu.gov.ua/portal/soc...t2/08semhee.pdf



Анонсації

Андрій КОСТЮК Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах

У статті розглянуто питання організації фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Звернено увагу на необхідність активізації пошуків ефективних шляхів фізичного виховання учнів та студентів, які мають відхилення в стані здоров'я різного ступеня. Пропонується досвід розв'язання цієї проблеми у Бериславському педагогічному коледжі.

Ключові слова: культура здоров'я, спеціальна медична група, лікувальна фізкультура, механотерапія, фізична культура, фізична реабілітація.

Андрей КОСТЮК Организация физического воспитания в специальных медицинских группах

В статье рассматривается вопрос организации физического воспитания в специальных медицинских группах. Акцентируется внимание на необходимости активизации поисков эффективных путей физического воспитания учеников и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья разной степени. Предлагается опыт решения этой проблемы в Бериславском педагогическом колледже.

Ключевые слова: культура здоровья, специальная медицинская группа, лечебная физкультура, механотерапия, физическая культура, физическая реабилитация.

Andriy KOSTYUK The organization of physical training in special medical groups

In the article the question of the organization of physical training in special medical groups is considered. The attention is focused to necessities of activation of searches of effective ways of physical training of pupils and students having deviations in a state of health of a different degree. Experience of the decision of this problem in Beryslav Teachers' Training College is offered.

Keywords: health culture, special medical group, therapeutically physical training, mechanic therapy, physical training, physical rehabilitation.