

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Сєвдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ

Воробйова С. В.

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

Анотація. У статті висвітлені особливості впливу занять з фізичної культури для учнів віднесених до спеціальної медичної групи при порушеннях постави.

Актуальність. На сьогоднішній день дані медичних обстежень учнів загальноосвітніх навчальних закладів показують, що в більшості юнаків і дівчат, які мають деформації хребта, погану поставу, спостерігаються негативні функціональні зміни серцево-судинної і дихальної систем. Вони значно відстають від своїх однолітків у фізичному розвитку і підготовленості, у них невелика життєва ємність легенів, екскурсія грудної клітки, низькі показники кистьової, станової динамометрії [1].

Організації занять із учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп проводиться відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення медико- педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів» від 20.07.2009 р. за № 518/674 та «Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури» [5].

Виклад основного матеріалу.

До спеціальної медичної групи відносяться учні зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього. Такі учні навчаються за окремою програмою для спеціальних медичних груп. Учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах уроків, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань) [3, 4].

Основні методичні принципи спеціальної корекції порушень хребта систематизовані В. М.Мошковим:

- розвантаження хребта - звільнення його у тій чи іншій мірі від маси тулуба, рук, голови, - переважно завдяки виконанню вправ у вихідному положенні лежачи і стоячи на колінах;

- витягування – дія маси тіла або активної тяги м'язових груп, спрямована на короткочасне розтягнення зв'язково-м'язового апарату, який фіксує хребет. Досягається вправами типу потягування, вправами у висі на похилій площині;
- мобілізація – збільшення рухливості хребта у зоні патологічного викривлення;
- гіперкорекція – вигинання хребта у напрямку протилежному до патологічного викривлення. Гіперкорекція задається лише індивідуально. Локальні вправи використовують обмежено за вказівкою лікаря. Вони становлять 10-12% часу всього заняття;
- створення міцного м'язового корсета;
- розвиток правильного дихання;
- вироблення навичок правильної постави [4].

Спеціальні коригуючі вправи займають від 50 до 70% заняття. Вправи добираються таким чином, щоб вони, по можливості, справляли не тільки місцеву дію на зону патологічних змін, але й зміцнювали весь опорно-руховий апарат учнів.

При корекції зміщення тіл хребців у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м'язів з урахуванням напрямку викривлення хребта у ввігнутий бік і скорочення розтягнутих м'язів на випуклій. При сколіозі грудного відділу хребта застосовують асиметричне положення рук, поперекового – ніг. Нахил слід виконувати лише в бік випуклості викривлення. Дітей з 8-подібним викривленням навчають фіксувати відповідні відділи хребта: стежати, щоб скорочувалися м'язи того відділу хребта, корекцію якого проводять [2,4].

У випадку сколіотичного посилення фізіологічних вигинів у сагітальній площині (кіфозу у грудному відділі хребта і лордозу - у поперековому) суворо стежать, щоб розгинання тулуба виконувалося на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (вихідне положення - лежачи на животі) під живіт підкладають мішечок з піском. Нахили вперед виконують у поперековому відділі. Для зменшення кіфозу застосовують вправи, які вкорочують м'язи спини і розтягують м'язи передньої частини грудей: прогинання тулуба, нахили назад, відведення рук назад, відведення рук у сторони з одночасним прогинанням тулуба тощо.

При сколіотичній хворобі викривлення хребта у сагітальній площині може бути виражено в різних ступенях, а може бути відсутнім. Інколи замість кіфозу в грудному відділі спостерігається лордоз, а в поперековому - кіфоз. У таких випадках заняття доцільно будувати відповідно до патології, яка є в дитини. Особливо важко коригувати торсію хребців, яка потребує точності виконання вправи. Наприклад, при правобічному грудному сколіозі необхідно виконувати поворот плечового поясу і правої руки справа наліво при фіксованому тазі і поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати торсію поперекового відділу зліва направо.

Дотримуючись цих принципів складають приблизний індивідуальний комплекс вправ з урахуванням ступеня і характеру викривлення хребта, віку, статі, тренуваності дитини. Протягом курсу лікування вправи слід періодично змінювати.

Таким чином, заняття з фізичної культури у дітей віднесених до спеціальної медичної групи просто необхідні для зміцнення стану здоров'я учнів і для запобігання прогресивного розвитку хвороби.

Література

1. Бондар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Навч.-методичний посіб. Львів : Українські технології. 2005. 48 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ.культуры. Москва : ФиС, 1991. 543 с.
3. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів : ЛОНМІО, 1996. 232 с.
4. Язловецкий В. С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем. Київ : «Здоров'я», 1987. 136 с., ил.
5. Яців Я. М., Полатайко Ю. О., Лапковський Е. Й., Дума З. В., Маланюк Л. Б., Пятничук Г. О., Синиця А. В., Хохлова Л. А. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації. Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2012. 47 с.

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ТА ЇЇ ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ В УКРАЇНІ

Ігнатенко А. І.

Вчитель фізичної культури, ліцей № 19 м. Одеса, Україна

Головною проблемою осіб з особливими потребами у всьому світі вважається відсутність адекватного доступу до освіти (як для дітей, так і для дорослих). Право на освіту є одним з фундаментальних прав, прописаних у Всесвітній декларації про права людини, а також у різних міжнародних і національних конвенціях і законодавчих актах. У більшості країн існують величезні відмінності в забезпеченні доступу до освіти дітям з особливостями психофізичного розвитку і здоровим дітям. Неможливо реалізувати мету «Освіта для всіх» без здійснення корінних перетворень у всій системі освіти.

В Україні досить давно йде здійснення інтегрованого навчання і виховання дітей з особливостями психофізичного розвитку, і педагоги системи спеціальної освіти розцінюють це як першу початкову ступінь в усвідомленні необхідності інклюзії-педагогіки рівних можливостей.

Інклюзивна освіта в контексті цілей «освіти для всіх» є складною, мультикомпонентною системою. На відміну від проблем охорони здоров'я, ринку праці, проблема дітей з особливими потребами є комплексною, оскільки поєднує у собі питання як охорони здоров'я, освіти, соціального забезпечення так і працевлаштування, адаптації до мінливих умов соціуму. Не викликає сумніву, що державна політика в цій галузі повинна бути комплексною, уникати фрагментарності і незбалансованості. Інклюзивна освіта може