

11. Ekman I. Adherence and perception of medication in patients with chronic heart failure during a five-year randomised trial /Patient Educ. Couns. –2006. – №61(3). –p.348-353.
12. Hedback C. Cardiac rehabilitation after coronary artery bypass surgery 10-year results on mortality morbidity and readmission to hospital // J. Cardiovasc. Risk. –2001. –V. 8, №3. –P. 153–158.
13. Iestra J.A. Effect Size Estimates of Lifestyle and Dietary Changes on All-Cause Mortality in Coronary Artery Disease Patients: A Systematic Review /J.A. Iestra, D. Kromhout, Y.T. van der Schou [et al.]/Circulation. –2005. –№112. –P.924-934.
14. J.A. Spertus. Monitoring the quality of life in patients with coronary artery disease /J.A. Spertus, J.A. Winder, T.A Dewburst [et al.] //Am. J. Cardiol. –1994. – V.78 (suppl. 2). – P.1240-1244.
15. Levington S. The importance of cholesterol, blood pressure and smoking for coronary heart disease //Eur. Heart J. – 2003. – Vol. 24. – P.1703-1704.
16. Neaton J.D. For the Multiple Risk Factor Intervention Trial Research Group. Serum cholesterol, blood pressure, cigarette smoking and death from coronary heart diseases/ Neaton J.D., Wentworth D. //Arch. Intern. Med – 1992 – Vol.152. – P.56-64.

УДК 37.016:613.72

Бублей Т.А., Путров О.С.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Розглянуто особливості фізичного виховання школярів, які належать до спеціальних медичних груп. Викладено нагальні питання організації занять з учнями, які мають нозологічні прояви. Обґрунтовано ефективність застосування диференційованого навчання фізичних вправ школярів спеціальної медичної групи як дієвий спосіб збереження їх здоров'я.

Ключові слова: диференційоване навчання, спеціальні медичні групи, фізичні вправи, здоров'я, рухова активність.

Бублей Т.А., Путров О.С. Дифференцированное обучение физических упражнений учащихся специальной медицинской группы как стратегия сохранения здоровья школьников. Рассмотрены особенности воспитания школьников, относящихся к специальным медицинским группам, которые имеют нозологические проявления. Обоснована эффективность обучения физических упражнений школьников специальной медицинской группы как действенный способ сохранения их здоровья.

Ключевые слова дифференцированное обучение, специальные медицинские группы, физические упражнения, здоровье, двигательная активность.

Bubley T.A., Putrov O.S. Differential training of physical exercises of special medical group as a strategy for pupils' health maintainance. The article deals with problems of pupils' physical education, who belong to special medical groups. It shows urgent problems in organizations of lessons with pupils, who have nosological manifestations. At present the problem of health of school children has become particularly acute. The article substantiates the efficiency of implementing of physical exercises differential training of special medical group pupils as a main way to maintain and improve health. Health pupils are integral indicator of general well-being of society and thin indicator of all social and environmental problems. It shows statistic data of children, who according to their health condition belong to special medical groups. It also explains the concept "health" and "motor activity". Saving and restoring the health of children in Ukraine is extremely important, because it is - our future and one of the main sources of normal life, happiness, joy, success of our country. It is not only personal property rights, but also social wealth, one of the most important indicators of welfare. The article indicates positive influence of differential training on improvement of health condition of sick pupils. The article pressing issues of classes with pupils who have nosological manifestations. At present the problem of health of school children has become particularly acute. There are shown some aspects of the personality-oriented approach to the process of physical development of children of pre-school and junior school age, he current physical education classes requires taking into account not only the anatomical and physiological, and physical activity and differentiation of pupils of special medical groups. This article defines importance and specifics of physical education lessons conducting in special medical groups. It formulates the main tasks and aims of differential training of pupils with health deviations, who are unable to take physical exercises completely.

Key words: differential training, special medical groups, physical exercises, health, motor activity.

Постановка проблеми. В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як зовнішніми так і внутрішніми чинниками, що визначають психологічне ставлення людини до себе, і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Здоров'я школярів є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів [4, с. 25]. В наш час проблема стану здоров'я дітей шкільного віку набула особливої актуальності. Вже в першому класі налічується більше ніж 30% дітей, які мають хронічні захворювання. В п'ятому класі їхня кількість зростає до 50%, сягаючи в дев'ятому 64% (Ж.Г. Дьоміна, О. В. Тимошенко). За даними ВООЗ показників стану здоров'я школярів відзначається зростання порушень гостроти зору й постави в 1,5 рази, поширеність хвороб кишково-шлункового тракту – у

1,4 рази, хвороб центральної нервової системи – в 1,7 рази, ендокринної системи – в 2,6 рази. Як наслідок – 52% школярів мають порушення в морфо-функціональному стані організму, 40% школярів страждають хронічними захворюваннями і лише 10% можна вважати здоровими. Збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки це – наше майбутнє і одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху нашої держави. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу.

Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року № 828-р було прийняте розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. У ньому наголошується, «що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є: демографічна криза; не сформовано сталих традицій і мотивацій щодо фізичного виховання та масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості; погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів» [5, с. 35].

Для вирішення даної проблеми значну увагу слід приділити урокам фізичної культури. Адже, як відомо, одним із валеологічних чинників, що сприяє формуванню основ здоров'я та довголіття дітей є рухова активність (Г.Е. Верич). Фізичні навантаження оптимізують стан системи травлення допомагають позбутися зайвої (Л.І. Іванова), підвищують працездатність і сприяють розвитку розумових здібностей (Т. Ю. Круцевич). Для досягнення вагомих результатів у вирішенні проблеми покращення фізичного здоров'я школярів засобами фізичної культури потрібні новітні технології і методики. За даними науковців (Я.І. Кравчук, В.О. Пустовалов, М.В. Зубаль та ін.) великі перспективи для оптимізації методики та організації фізкультурної рухової активності має диференційоване навчання, яке дає змогу кожному учневі займатися в оптимальному режимі та забезпечує найкращий оздоровчий ефект. Насамперед, це стосується методики диференційованого підходу учнів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп.

Аналіз літературних джерел. Як відомо, навчання та побут школярів проходять в умовах недостатньої рухової активності, одноманітних робочих положеннях і великих навантажень. Недостатня рухова активність у більшості являється фактором, який сприяє виникненню різних захворювань, в результаті чого значна частина учнів змушена долучатись до спеціальних медичних груп і проходити курс навчання в полегшених умовах за спеціальною програмою. Що ж стосується фізичного виховання, то даний контингент також виконує навантаження і фізичні вправи за методикою диференційованого підходу. Про його важливість і значення вказували у своїх працях відомі педагоги та науковці такі як: Ж.Ж. Руссо, К.Д. Ушинський, Я.А. Коменський. Суттєвий внесок у розвиток даної проблеми зробили: І.Д. Бутузов, І.М. Чередов, Є.С. Рабунський, М.А. Мельников, І.Є.Унт, С.У. Гончаренко, О.І. Бугайов, М.І. Бурда, А.А. Сбруева та ін. Також останніми роками проблемі диференційованого підходу приділяють все більшої уваги представники галузі фізичного виховання (В.Г. Арефьев, Г.В. Кротов, Ю.С. Костюк, О.А. Сугоняко, О.О. Безкопильний, О.В. Кузьмін А.В. Фурман).

Проте, з кожним роком продовжує зростати кількість учнів, які за станом здоров'я відносять до СМГ, що викликає стурбованість науковців (Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Іваночко, О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок, та ін.) і спонукає їх до пошуку нових методик спрямованих на збереження здоров'я школярів спеціальних медичних груп. За даними МОЗ порівняно з 2007 роком кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40%, що спричинило зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб. Отримані результати свідчать про негативну тенденцію щодо збільшення захворюваності серед учнівської молоді, насамперед, це пов'язано з кризою, яка склалася у системі фізичного виховання. Науковці даної галузі по різному бачать шляхи вирішення цієї проблеми, починаючи від поділу на нозологічні групи і закінчуючи рекомендаціями взагалі не виконувати фізичні навантаження. Але практика, на жаль, показала, що дані підходи не є досить ефективними у збереженні здоров'я школярів, які належать до СМГ. Тому особливу увагу слід приділити удосконаленню та доповненню методик диференційованого навчання дітей спеціальних медичних груп, які дадуть можливість зупинити прогресування захворювань, а учні матимуть змогу займатися на уроках фізичної культури в оптимальному для них режимі, виконувати необхідні нормативи і при цьому отримувати оздоровчий ефект від занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу. На підставі даних медичного огляду про стан здоров'я та фізичного розвитку учнів розподіляються на медичні групи (основну, підготовчу, спеціальну) для занять фізичною культурою. До спеціальної медичної групи відносяться школярі, які мають відхилення у стані здоров'я, які є протипоказанням до підвищеного фізичного навантаження. Необхідно зауважити, що в деяких школах існує практика спільних занять школярів, що мають відхилення у стані здоров'я з учнями основної і підготовчої груп. Зокрема, Волкова С.С. вважає серйозним недоліком відокремленість дітей з відхиленням у стані здоров'я на заняттях фізичною культурою від свого класу, що негативно впливає на їх психологічний стан, а об'єднання дітей в групи з різними за характером захворюваннями та часто без врахування вікового принципу робить заняття малоефективними [2, с. 9]. Провідний принцип у роботі з учнями СМГ має диференційований підхід у навчанні фізичних вправ, дозування навантаження з урахуванням не лише індивідуальних особливостей, а й нозологічних проявів. Диференційоване навчання фізичних вправ матиме позитивний вплив на збереження здоров'я школярів, якщо дотримуватися певних завдань, зокрема:

- 1) зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку організму;
- 2) розширення діапазону функціональних можливостей основних фізіологічних систем організму, відповідальних за енергозабезпечення;

- 3) підвищення захисних сил організму і його опірності;
- 4) виховання морально-вольових якостей та інтересу до регулярних самостійних занять фізичною культурою;
- 5) роз'яснення значення здорового способу життя, принципів гігієни, правильного режиму праці та відпочинку, раціонального харчування [1, с. 125].

Крім того, потрібно враховувати діагнози дітей і відповідно до цього підбирати комплекси фізичних вправ та способи їх реалізації. Таким чином, для дітей, котрі мають відхилення з боку серцево-судинної системи протипоказані вправи, виконання яких пов'язане з затримкою дихання, натужуванням, з різким прискоренням темпу, зі статичною напругою. Їм рекомендуються загальнорозвиваючі вправи, що охоплюють всі групи м'язів, у вихідних положеннях лежачи, сидячи, стоячи: ходьба; дозований біг в повільному темпі [6, с. 23]. Школярам із захворюваннями органів дихання (хронічний бронхіт, запалення легенів, бронхіальна астма та ін) протипоказані вправи, що викликають затримку дихання, форсовані видихи, необхідно більше уваги приділяти дихальним вправам, які сприяють тренуванню повного дихання, особливо подовженому видиху. Подовженню фази видиху допомагають вправи, які виконуються на видиху через рот з одночасним вимовою голосних звуків а, у, е, і, о, е, і приголосних р, м, ш, щ, з, з або їх поєднань. Під час занять з учнями, що мають захворювання нирок значно знижується фізичне навантаження, виключаються стрибки, не допускається переохолодження тіла. При проведенні загальнорозвиваючих вправ особливу увагу приділяють зміцненню м'язів передньої стінки живота. Для школярів з порушенням нервової системи обмежуються вправи, що викликають нервове перенапруження, обмежується час ігор і т.д. При хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, жовчного міхура, печінки зменшується навантаження на м'язи живота, обмежуються стрибки [3, с. 225]. Як бачимо, при навчанні фізичних потрібно враховувати не лише індивідуальні особливості, а й специфіку захворювання кожного учня. Крім того, навчання повинно мати оздоровчий ефект. Тому застосування диференційованого підходу у спеціальних медичних групах матиме ефективний вплив спрямований на збереження здоров'я дітей, які мають різні захворювання.

ВИСНОВКИ. Таким чином, сучасний урок фізичної культури вимагає урахування не тільки статевовікових, анатоми-фізіологічних, психічних особливостей, а й диференціації фізичних навантажень учнів спеціальних медичних груп. Сучасна педагогічна теорія і практика доводять, що найбільш ефективний вплив на покращення здоров'я дітей здійснюється у процесі диференційованого навчання фізичних вправ школярів, які мають проблеми зі здоров'ям. Такий підхід забезпечує реалізацію стратегії збереження здоров'я учнів з нозологічними особливостями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Matveyev L.P., Novikov A.D. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya: pidruch. dlya in-tiv fiz. kul'tury. / L.P. Matveyev, A.D. Novikov. – М. : Prosvita, 1999. – S. 205.
2. Ripa M.D., Velytchenko V.K., Volkova S.S. Zanyattya fizychnoyu kul'turoyu z shkolyaramy, vidnesenymy do spetsial'noyi medychnoyi hrupy: [pidruchnyk] / M.D. Ripa, V.K. Velytchenko, S.S. Volkova. – М. : Fys, 2000 – S. 305.
3. Tymoshenkiv V.V., Tymoshenkova O.M. Fizyчне vykhovannya studentiv i uchniv, kotri mayut' vidkhylennya u stani zdorov'ya: navch. posib. / V.V. Tymoshenkiv, O.M. Tymoshenkova. – М. : Vedy, 2001. – S. 256.
4. Булич Е.Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е.Г. Булич. / М.: Фис, 2001. – С. 360.
5. Дудіна О.О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні / О.О. Дудіна // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2007. – № 4. – С. 32-38.
6. Забродіна Н.П. Робота зі спеціальними медичними групами / Н.П. Забродіна // Фізична культура в школі, 2000. – № 6. – С. 22-25.

УДК-796.093.61/62-053.676

Бур'яноватий О.М., Воропай С. М.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ АКРОБАТИЧНОЇ СПРЯМОВАННОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ПРОЯВУ СЕРЦЕВО-СУДИНОЇ СИСТЕМИ ЮНИХ БІЙЦІВ-БАГАТОБОРЦІВ 6-8 РОКІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: дослідити вплив вестибулярних реакцій на функціональний рівень прояву серцево-судинної системи юних бійців-багаторців 6-8 років через зміщення акцентів з техніко-тактичної підготовки у бік загальної фізичної та акробатичної. Завданням дослідження було довести ефективність впливу занять, які спрямовані на спеціальну акробатичну підготовку, на функціональний рівень прояву серцево-судинної системи юних бійців-багаторців 6-8 років, що займаються військово-спортивним багаторством у групах початкової підготовки. Результати: встановлено, що після виконання експериментальної тренувальної програми найбільш відчутні зміни спостерігалися за показником ЧСС (19.5%), вестибулярної ілюзії проти обертання (ВІП) (21.1%); менш помітні зміни за показником АТ (діастала-5% і систола-5% відповідно). Після виконання традиційної програми відповідно ЧСС (19.1%), ВІП (1.5%), АТ (діастала-5% і систола-5.5%). Висновки: зміщення акцентів з техніко-тактичної підготовки у бік загальної фізичної та акробатичної покращує функціональний рівень прояву серцево-судинної системи юних бійців-багаторців 6-8 років.

Ключові слова: вестибулярна, реакція, функціональний, рівень, прояв, серцево-судинна система, вестибулярна стійкість, юний, бійці, військово-спортивне багаторство.

Бур'яноватий А.Н., Воропай С.Н. Влияние занятий специальной акробатической направленности на функциональный уровень проявления сердечнососудистой системы юных бойцов-многоборцев 6-8 лет в группах