**Лекція 1**

**ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СМГ**

**План**

# Характеристика стану здоров’я учнів СМГ.

# Проблеми у фізичній культурі в СМГ на сучасному етапі.

# Завдання, принципи та функції фізичної культури в СМГ.

# Принципи проведення фізкультурних занять з учнями СМГ.

# Функції фізичної культури в СМГ.

**Література:**

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.

2. Мухін В.Н. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. К: Олімпійська література, 2000. - 423 с.

 3. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи, Київ: Початкова школа, 2001. – 111с.

4. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – ІваноФранківськ: Плай, 2004. – 161 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для ін-тів ФК / Під ред. Т.Ю. Круцевич (у 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2003. – 422 с.

 6. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. – 352 с.

# Характеристика стану здоров’я учнів СМГ

Кожна людина з дитинства повинна розуміти, що здоров’я не можна купити, подарувати, взяти короткочасним штурмом; воно вимагає до себе постійної уваги, а іноді – і значних вольових та фізичних зусиль упродовж усього життя. Засвоїти цю аксіому людині повинні допомогти батьки, учителі, вихователі не тільки теоретично, але й на життєвих прикладах. Особливо важливо вселити цю думку тим, хто уже має хворобу.

Навчання у школі значно збільшує навантаження на організм дитини, знижує рухову активність, викликає дефіцит м’язової діяльності та підвищує статичні напруження. У процесі навчання зростає кількість різноманітної інформації для засвоєння i переробки, відмічається перенапруження зорового аналізатора. Чергування занять фізичними вправами з розумовою роботою забезпечує більш швидке відновлення працездатності, що дуже важливо для ослаблених та хворих дітей, в яких швидше настає стомлення. У системі фізичного виховання у школі необхідним є індивідуальний підхід у процесі рухової діяльності.

Нині захворюваність дітей шкільного віку зросла на 26,8%. За результатами медичних оглядів, до категорії практично здорових школярів можна зарахувати не більше ніж 10% учнів. За даними наукових досліджень, до 30% дітей для занять з фізичної культури за станом здоров’я медики скеровують до спеціальної медичної групи.

У 1-х класах нараховується 30% дітей, які мають хронічні захворювання, у 5-х класах – 50%, у 9-х класі – 64%. Від 1-го до 9-го класу частота зниження гостроти зору зростає в 1,5 рази; частота порушень постави – у 1,5 рази; поширеність хвороб органів травлення – у 1,4 рази, захворювань ендокринної системи – у 2,6 рази. Водночас лише 5% учнів, за даними медичної документації, належать до спеціальної медичної групи. Зокрема, у 1-му класі ослаблені діти становлять 2,8%, у 2-му – 4,6%, у третьому – 7,4%. Зростання захворюваності з віком пов’язане зі збільшенням обсягу навчального навантаження. Робочий день сучасних учнів з урахуванням домашніх завдань триває 10–12 годин, що призводить до формування в дітей синдрому хронічної втоми та дезадаптаційних станів. Це посилюється зниженням обсягу рухової активності та скороченням часу перебування дітей на свіжому повітрі.

Найчастіше в молодших школярів трапляються захворювання органів дихання. Так, кожна 2–5 дитина молодшого шкільного віку страждає від хвороб дихальної системи. Вже у 1-му класі відхилення з боку опорно-рухового апарату мають до 11% школярів, носоглотки – 25%, нервової системи – 30%, органів травлення – 30%, алергійні прояви – 25%. Загалом у дітей шкільного віку часто (у 30–70% випадків) трапляється міопія (короткозорість), порушення постави – у 60% випадків. При цьому кількість дітей із вадами зору і з вадами постави зростає з кожним роком навчання. Захворювання органів чуття, нервової системи спостерігається в кожної 10–25-ї дитини, хвороби органів травлення у кожної 10 –25-ї дитини, у 1,4–2,6% трапляються захворювання сечовидільної системи. З кожним роком зростає кількість дітей шкільного віку з нервово-психічними захворюваннями.

Нерідко буває, що в одного учня діагностується кілька захворювань, які дозволяють йому добре вчитися, однак вимагають особливої уваги до його здоров’я та постійного тренування організму. Так, 18,9% дівчат і 11,5% хлопців спеціальної медичної групи страждають одночасно від 2–3 хвороб. Із віком ситуація погіршується. Серед учнів старших класів, які скеровані до СМГ, 72% мають дві, а 13,5% – три й більше патологій.

Систему проведення обов’язкових регулярних занять із школярами СМГ у загальних закладах середньої освіти (ЗЗСО) практично зруйновано. Відсутність спеціальних, додаткових уроків для учнів СМГ, відсутність фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами призводить до того, що значна кількість первинних хвороб набуває хронічних, рецидивних форм, а сама тенденція до погіршення стану здоров’я школярів усіх вікових груп – до закономірного збільшення кількості учнів скерованих до СМГ.

Згідно з методичними рекомендаціями щодо викладання фізичної культури у 2020/2021 навчальному році, фізична культура у СМГ проводиться відповідно до навчальних програм «Фізична культура: навчальна програма для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів» (2005, 2008, 2012), що затверджені Міністерством освіти і науки України, проте виконання цієї програми повністю гальмується мізерною доплатою спеціалістам та учителям із фізичної культури та позашкільної роботи.

Традиційно програми з фізичної культури для СМГ є наближеними за своїм змістом до програм основної, підготовчої медичних груп; і в цьому є сенс, оскільки ідеальна мета спеціальної медичної групи – перевести того, хто займається, до підготовчої, а згодом – до основної медичної групи після певного курсу занять.

Будь-яка програма може мати свої недоліки, проте менш за все таких недоліків повинні мати програми з фізичного виховання для спеціальної медичної групи, оскільки хворому організмові зашкодити некомпетентним втручанням набагато простіше, ніж здоровому.

# Проблеми у фізичній культурі в СМГ на сучасному етапі

Учитель фізичної культури, який проводить уроки з учнями СМГ, повинен бути достатньо підготовленим з питань впливу фізичних вправ на організм учня загальноосвітньої школи, гігієни фізичного виховання, організації та методики фізичного виховання з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей, лікарсько-педагогічного контролю.

Фахівці галузі фізичної культури володіють значним запасом фізичних вправ і можуть поглиблювати знання щодо функцій окремих органів та систем організму, а також щодо специфіки впливу конкретних захворювань на ці функції, що сприяє оптимальному використанню вправ як неспецифічних засобів оздоровлення чи стабілізації відносно благополучного стану здоров’я тих, хто займається у спеціальній медичній групі.

Проте багато вчителів не володіють в належній мірі методикою занять зі школярами, скерованими до спеціальних медичних груп. У зв’язку з цим підготовка спеціалістів у сфері фізичного виховання для занять з учнями спеціальної медичної групи вимагає особливої уваги та є актуальною проблемою.

1. ***Підготовка спеціалістів***, які працюють з учнями СМГ та проводять уроки з фізичної культури в спеціальній медичній групі, передбачає наявність таких ***знань і умінь***:
	* чітка уява про картину захворювання, його прояви;
	* обізнаність у питаннях впливу на організм дітей фізичних вправ і загартування;
	* знання щодо протипоказань під час виконання визначених фізичних вправ, про точне дозування фізичних навантажень за обсягом та інтенсивністю;
	* регулярність проведення спостережень за реакцією учнів на навантаження;
	* уміння навчити дітей вести щоденник самоконтролю й ознайомлюватися з його змістом;
	* знання щодо обмежень у використанні фізичних вправ і фізичних навантажень, характерних для конкретного захворювання;
	* уміння добирати тести, що відповідають стану здоров’я, дозволяють простежити індивідуальну динаміку фізичної підготовленості в межах засобів, методів, параметрів навантаження, що рекомендується;
	* уміння оцінити ефект занять у спеціальній медичній групі за певний період (півріччя, рік), добирати найінформативніші критерії оцінювання.
2. ***Зарахування до спеціальної медичної групи дітей без достатніх підстав.*** Кількість дітей у спеціальній медичній групі часто надмірна. До цієї групи зазвичай потрапляють діти, які могли б займатися в підготовчій і навіть в основній медичній групі. Нерідко лікарі скеровують учнів із незначним порушенням опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи до спеціальної медичної групи без достатніх підстав. Формулювання діагнозів здебільшого має довільний і часто непрофесійний характер, іноді «не вписується» в поняття «діагноз» (носові кровотечі, герпес, викривлення носової перетинки) (Е. Сівохоп, 2008).
3. ***Застарілі рекомендації*** щодо призначення лікарями медичної групи не враховують сучасного стану проблеми (збільшення кількості нозологічних одиниць хвороб, їх перебіг у сучасних умовах, рівень сучасної медицини), потребують перегляду й суттєвої корекції. Для визначення групи для занять із фізичної культури необхідні нові підходи, які враховували б не тільки наявність патології (діагноз), а й ступінь функціональних порушень, фізичний розвиток, фізичну працездатність, адаптаційні можливості дитини.
4. ***Безпідставне звільнення від занять фізичною культурою***. Серйозною перешкодою в оздоровленні учнів, які захворіли, є заборона, або так зване «***звільнення» від занять з фізичної культури***. Слід зазначити, що ті фізичні вправи, до яких організм погано адаптований (становлять небезпеку при передозуванні), і є найціннішими в умовах обережного, суворо дозованого використання. Вправи можуть бути ***виключеними лише на деякий час***, після чого вони повинні поступово застосовуватися. Заборона може стосуватися рухів, які не мають прикладного значення. Жодна фізична вправа, яка має прикладне значення, не може бути протипоказаною взагалі, без вказівки періоду, упродовж якого діє заборона. Тож ***слід не звільняти від фізкультурних занять, а дозовано використовувати фізичні вправи з урахуванням ступеня пристосованості організму школярів до фізичних навантажень.***
5. ***Досягнення максимально оздоровчого ефекту*** під час занять із дітьми спеціальної медичної групи можливе при використанні конкретних ***диференційованих методик*** занять (залежно від нозології чи рівня функціональних відхилень). Ось чому неприпустимими є об’єднання учнів спеціальної медичної групи з учнями інших груп чи на все заняття, чи на підготовчу й заключну частини заняття; і лише кількісні (за кількістю повторень окремих вправ, довжиною дистанції, величиною обтяження тощо) відмінності в руховій активності учнів. ***Важливо пам’ятати, що учням спеціальної медичної групи потрібна якісно інша рухова активність.***
6. ***Ставлення учнів*** спеціальних медичних груп до фізичної культури формується під впливом думки батьків і медичних працівників. Результати наукових досліджень ціннісних орієнтацій учнів, скерованих за станом здоров’я до основної, підготовчої та спеціальної медичних груп (І. Боднар, 2013), показують менш стійку та нижчу мотивацію до занять фізичними вправами в дітей із послабленим здоров’ям (табл. 1).

*Таблиця 1*

# Співвідношення різних мотивів до занять фізичними вправами, %

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Показники | Усі діти | Спеціальнамедична група | Підготовча група | Основнамедична група |
| 1. | Зміцненняздоров’я | 20,33 | 32,2 | 16,70 | 12,10 |
| 2. | Підвищення фізичної підготовленості | 32,37 | 11,7 | 39,30 | 45,80 |
| 3. | Поліпшення будови тіла, формування фігури | 47,40 | 56,10 | 44,0 | 42,10 |

Як видно з таблиці 1, більше ніж половина дітей спеціальної медичної групи приділяють увагу поліпшенню будови тіла, тобто зовнішнім ознакам здоров’я.

*Таблиця 2*

# Регулярність виконання фізичних вправ здорових дітей і дітей із відхиленнями у стані здоров’я, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Займаються фізичними вправами | Практично здорові учні | Із відхиленнями стануздоров’я |
| 1. | систематично | 38 | 16 |
| 2. | епізодично | 52 | 43 |
| 3. | не займаються зовсім | 10 | 51 |

Серед дітей із відхиленнями у стані здоров’я є менше тих, які на дозвіллі займаються фізичними вправами (табл. 2), що також свідчить про відносно гірше ставлення до фізичної культури та занять фізичними вправами у школярів із відхиленнями у стані здоров’я порівняно з практично здоровими.

1. Також актуальною проблемою фізичної культури школярів спеціальної медичної групи можна вважати ***відсутність науково обґрунтованих підходів у тестуванні рівня фізичної підготовленості й оцінюванні успішності з фізичної культури.***

# Завдання, принципи та функції фізичної культури в СМГ

Для того, щоб забезпечити найбільш ефективний процес та проведення занять з фізичної культури учнів СМГ, потрібно чітко уявити собі завдання, які при цьому необхідно розв’язати.

Першочерговим завданням є зміцнення здоров’я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартування організму.

Щоб виконати цю найважливішу для школярів, які перенесли захворювання, вимогу, необхідно, по суті, забезпечити кожному повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Розв’язання цього завдання залежить від правильного вибору медичної групи для кожного учня. Однак у практиці добору медичної групи існують серйозні недоліки. Кількість юнаків і дівчат, які за станом здоров’я відносяться до СМГ, найчастіше надмірна, причому до цих груп часто потрапляють особи, які в повному обсязі могли б займатись у підготовчій або навіть в основній групі. Нерідко лікарі та спеціалісти зараховують багатьох школярів з незначними порушеннями опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи в СМГ без достатніх підстав. Перестрахування, рівно як і хибно трактований принцип «перш за все не шкодити», наносить велику шкоду здоров’ю школярів, які часто потребують рухової активності для повноцінного фізичного та психічного розвитку, але позбавлені фізичного навантаження, перебуваючи в СМГ.

За даними Круцевич Т.Ю. (2012), цілі й завдання фізичного виховання в СМГ продиктовані соціальним замовленням, тобто повинні враховувати потреби соціуму й мотивацію самих дітей до занять з фізичної культури. Проблема охорони здоров’я молодого покоління як основоположна складова проблеми збереження генофонду нації завжди була й залишається однією з головних і постійних турбот суспільства. Опитування вчителів фізичної культури (Т.Ю. Круцевич ТМФВ, 2008), проведені у школах, свідчать, що пріоритети інтересів учнів СМГ з цього питання розподіляються у такому порядку: 1) зміцнення здоров’я, 2) розвиток фізичних якостей; 3) поліпшення настрою й самопочуття; 4) прагнення до краси тіла й рухів; 5) зняття стомленості й поліпшення розумової діяльності; 6) спілкування, можливості мати друзів; 7) засіб бути привабливим для іншої статі; 8) вдосконалення спортивних результатів.

На думку науковців Яців Я.М., Полатайко Ю.О., Лапковського Е.Й., Думи З.В., Маланюк Л.Б., Пятничука Г.О., Синиці А.В., Хохлова Л.А. (2012) ***до основних завдань фізичного виховання в СМГ належать:***

* + зміцнення здоров’я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності;
	+ оволодіння руховими уміннями та навичками;
	+ відновлення порушень функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій;
	+ прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичної культури у режимі навчальних занять, праці та відпочинку;
	+ набуття навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, навичок при розучуванні нових фізичних вправ (у старших класах та під час занять зі студентами);
	+ набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки (у старших класах);
	+ набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.

У підручнику теорії та методики фізичного виховання різних груп населення, за редакцією Т.Ю. Круцевич (2008), до завдань фізичної культури *ослаблених дітей у школі належать:*

1. Підвищити рівень і гармонійність фізичного розвитку.
2. Оптимізувати функціональний стан організму.
3. Підвищити рівень специфічних і неспецифічних факторів захисту організму.
4. Ліквідувати захворювання і дефекти розвитку, підвищити рівень морально-вольових цінностей та розвивати потребу в здоровому способі життя.
5. Підібрати такі засоби фізичної культури і спорту, котрі справляли б оздоровчу дію на усі функціональні системи організму у цілому.

Для розв’язання цих завдань потрібно сформувати в дитячому віці комплекс спеціальних життєво необхідних знань, умінь і навичок щодо зміцнення й відновлення здоров’я, усвідомленого ставлення до реальності та своїх можливостей, подолання психологічних і фізичних навантажень, розвитку потреби у зоровому способі життя, в тому числі достатньої фізичної активності.

## **Основні завдання фізичної культури в підготовчих групах**:

* поліпшити суб’єктивний стан, підвищити опірність організму;
* розвити і вдосконалити пристосувальні механізми організму до фізичних навантажень;
* поліпшити функціональний стан організму;
* попередити повторні захворювання;

***Окремі завдання****:*

* навчити правильного дихання;
* зміцнити м’язи рук, плечового поясу, грудної клітини, спини;
* відкоригувати порушення постави;
* нормалізувати лімфо- та кровообіг носа та гортані.

## **Загальні завдання занять фізичними вправами у СМГ:**

* виробити у школярів позитивне ставлення до подолання відхилень у стані здоров’я;
* надати знання про причини захворювань і відставання у фізичному розвитку, властивостях хворого та ослабленого організму, про оздоровчі засоби і методи, засоби самоконтролю;
* сформувати у дітей стійку звичку до загартування і систематичних занять фізичними вправами;
* підібрати і застосовувати індивідуальні найраціональніші засоби і методи фізичного виховання, які відповідають рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
* забезпечити необхідний рівень рухової активності, котра відповідає загальним та індивідуальним вимогам за тривалістю, інтенсивністю, спрямованістю фізичних вправ;
* уникати перевантажень, забезпечити профілактику травм;
* забезпечити раціональний відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану і працездатності.

Більш чітко визначені завдання фізичної культури школярів СМГ дає науковець Боднар І.Р. (2013). Як зазначає вчена, урок фізичної культури в СМГ значно відрізняється від заняття з лікувальної фізичної культури (ЛФК), на яких розв’язується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об’єднані у три групи: ***освітні, оздоровчі та виховні.***

## **Освітні завдання:**

* формування теоретичних знань;
* навчання життєво необхідних рухових умінь і навичок;
* сприяння більш успішному оволодінню навчальною програмою;
* формування навичок особистої та громадської гігієни;
* формування знань про ***причини***виникнення захворювань і відставання у фізичному розвитку, властивості хворого й ослабленого організму;
* оздоровчі засоби та методи;
* засоби самоконтролю;
* навчання раціонального дихання***,*** оскільки навіть у дітей після захворювань, не пов’язаних із дихальною системою, формується неправильний режим дихання. Навчати правильного дихання варто починати вже з перших занять у спеціальній медичній групі;
* формування вмінь і навичок суддівської практики. Цей розділ у програмі для спеціальної медичної групи представлено ширше, оскільки цих учнів частіше залучають до суддівства з різних видів спорту.

## **Оздоровчі завдання:**

* зміцнення здоров’я, сприяння правильному всебічному фізичному розвиткові;
* загартування організму;
* сприяння ліквідації чи стійкій компенсації порушень в органах і системах, викликаних захворюванням;
* запобігання повторним захворюванням;
* поступова адаптація організму учнів до впливів фізичних навантажень;
* забезпечення раціонального відпочинку, відновлення оптимального функціонального стану та працездатності;
* формування правильної постави і у необхідних випадках її корекція.

Установлено, що серед учнів спеціальної медичної групи діти з вадами постави трапляються частіше, ніж серед решти школярів, тому завдання з формування правильної постави посідають одне з найважливіших місць серед усіх завдань фізичного виховання. До 10–12 хвилин кожного уроку рекомендується відводити на виконання вправ для формування постави.

## **Виховні завдання:**

* сприяння ефективній участі школярів у суспільно-корисній праці;
* створення передумов, необхідних для майбутньої трудової діяльності учнів;
* виховання таких моральних і вольових якостей – дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариськості, сміливості і наполегливості;
* формування у школярів активного ставлення до подолання відхилень у стані здоров’я;
* виховання інтересу до занять фізичною культурою.

Зацікавленість уроками фізичної культури зменшується з кожним роком навчання дітей у школі. Учні спеціальної медичної групи характеризуються відносно нижчим інтересом до занять з фізичної культури й фізичного виховання у цілому, тому важливим розділом роботи вчителя фізичної культури, який веде заняття з учнями спеціальної медичної групи, є формування позитивного ставлення до уроків фізичної культури та інших організаційних форм фізичного виховання, стійкої звички до гартування та систематичних занять фізичними вправами на дозвіллі.

# Принципи проведення фізкультурних занять з учнями СМГ

Фізичній культурі учнів, скерованих за станом здоров’я до СМГ, обов’язковим є використання ***методичних або загальнодидактичних принципів*** (що відображають загальні закономірності освітньо-виховної діяльності під час занять фізичними вправами: свідомості, доступності, активності, наочності, послідовності тощо), ***соціально-педагогічних*** (які визначають генеральний напрям виховного процесу в суспільстві, виконуючи його соціальне замовлення: оздоровчу спрямованість виховного процесу, гармонійний розвиток особи та її зв’язок із розумовим, етичним і естетичним розвитком індивіда і принципи цільової підготовки до трудової й оборонної діяльності) і ***специфічних принципів*,** що відображають специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу: безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності й вікової адекватності дії.

Під час проведення занять зі школярами з відхиленнями в стані здоров’я передбачається застосування таких принципів:

* + - ***принцип свідомості*.** Реалізація цього принципу передбачає формування у дітей системи знань, переконань, що відповідали б на запитання: для чого необхідно займатися фізичними вправами? Як потрібно виконувати фізичні вправи? І чому саме так їх потрібно виконувати?
		- ***принцип активності*.** Активність у вигляді прагнення до самостійних занять повинна виражатися в потребі регулярних самостійних фізичних навантажень. Виховання такої потреби сприяє розв’язанню однієї з найскладніших проблем - ліквідації дефіциту рухової активності сучасної дитини;
		- ***принцип індивідуалізації*** виражається у диференціації навчальних занять і способів їх розв’язання (засобів, методів, форм організації занять тощо) відповідно до індивідуальних особливостей дітей (застосовування індивідуальних завдань, проведення індивідуальної роботи з особливо слабкими дітьми);
		- ***принцип доступності*.** Враховується індивідуальний рівень рухового досвіду, рівень здоров’я дітей;
* ***принцип наочності*.** Переважання у дітей молодшого шкільного віку «... чуттєвого сприйняття і відсутність достатнього запасу уяви змушують учителя акцентувати застосування прийомів зорової наочності». Разом із тим, наочність може бути: зорова; слухова; рухова; словесна. Зорова наочність – використання малюнків, схем, кінофільмів. Слухова наочність – спроби сприйняття звуку: хлопок, темп, ритмічні вправи. Рухова наочність – формування уяви про фізичну вправу за рахунок м’язових відчуттів. Словесна наочність – формування образної уяви про рухову дію за рахунок правильного пояснення, як виконувати фізичну дію. Ефект щодо реалізації цього принципу підвищується за рахунок дотримання певних правил: на різних етапах навчання необхідно комплексно застосовувати різні прийоми наочності; принцип наочності необхідно реалізувати у всіх вікових групах із врахуванням особливостей психічного розвитку.
	+ - ***принцип послідовності*** передбачає підвищення складності завдань, засобів і методів навчання і виховання в межах одного заняття і серії занять;
		- ***принцип поступовості*** – прогресування педагогічних вимог;
		- ***принцип повторності*.** Сутність його полягає в оптимальному чергуванні навантажень із відпочинком, поступовому збільшенні фізичних навантажень. Реалізація відбувається через передбачення характеру і кількості повторень вправи, інтервалів відпочинку, занять тощо;
		- ***принцип системності*** передбачає наявність системи взаємопов’язаних завдань, засобів, методів, форм організації занять.

До ***характерних принципів*** занять фізичною культурою саме в СМГ (І. Вржеснєвський, О. Давиденко, 2002) відносять **три основні принципи**.

## **Перший принцип** **– оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість усіх форм і засобів фізичної культури з учнями СМГ.**

Формування фізичної культури школярів повинно співвідноситися з її психо-фізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова занять фізичною культурою з урахуванням статі, віку, інших особливостей організму, рівня фізичного розвитку і підготовленості дитини. Для школярів в СМГ цей принцип є головним. Підбираючи засоби фізичної культури, він проходить крізь усі етапи методики та організації занять. Важливість цього принципу поясняється набагато більшим обсягом оздоровчих завдань під час роботи з учнями СМГ.

Отже, педагогічний процес повинен плануватися й регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів для зміцнення здоров’я. При цьому головне значення мають методичні принципи, а також об’єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, психологічного та ін.), що описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, який відповідає високому рівню фізичного здоров’я школяра. Можливість використання на заняттях будь-якої педагогічної дії повинна визначатися його оздоровчою чи лікувально-профілактичною цінністю. Ця вимога припускає, що будь-який засіб або метод перед застосуванням повинні бути оцінені щодо їх впливу на стан здоров’я учнів.

***Другий принцип – диференційований підхід до використання дозованого фізичного навантаження***. Як і на заняттях із фізичного виховання зі здоровими дітьми, фізичні навантаження диференціюють залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості, рухового досвіду тощо. Диференційований підхід у фізичному вихованні учнів СМГ, окрім цього, реалізується залежно від характеру і виразності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Лікар за результатами функціональних проб визначає величину індивідуально допустимих фізичних навантажень. Важливо остерігатися надмірних, а також і недостатніх навантажень.

## **Третій принцип – обов’язкове емоційне та естетичне оформлення занять, збільшення психоемоційної опірності (антигіперстрес).**

Доброзичливе ставлення вчителя, використання рухливих ігор, танцювальних кроків під музичний супровід, акуратна спортивна форма, естетичне оформлення й достатнє освітлення спортивної зали тощо, сприятиме формуванню позитивного ставлення дітей до уроків фізичної культури.

# Функції фізичної культури в СМГ

1. ***Освітня*** функція виявляється у формуванні прикладних знань, умінь та навичок, необхідних учням із конкретною патологією.
2. ***Оздоровчо-реабілітаційна*** функція має на меті прищепити учням основи методики складання комплексів вправ та використання окремих фізичних вправ із метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану.
3. ***Рекреативна*** функція дозволяє оптимізувати рухову активність, використовуючи її у сфері дозвілля, для організації здорового способу життя.
4. ***Комунікативна*** функція спрямована на поліпшення спілкування між учнями з різними патологіями, допомагає їм оцінити радість спілкування зі здоровими та тими, хто прагне перебороти свій недуг.

А також ряд функцій, притаманних фізичному вихованню здорових учнів: ***виховна, підвищення рухової активності, пізнавальна, видовищна, економічна, виробнича.***

# Питання для контролю

1. Охарактеризувати стан здоров’я школярів СМГ різних вікових категорій.
2. Назвати та охарактеризувати проблеми фізичної культури в СМГ на сучасному етапі.
3. Визначити принципи фізичної культури в СМГ.
4. Визначити загальнодидактичні принципи та специфічні принципи проведення занять із фізичної культури в СМГ.
5. Дати характеристику характерним принципам проведення занять із фізичної культури в СМГ.
6. Розкрити зміст оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичної культури школярів СМГ.
7. Розкрити функції фізичної культури СМГ.