

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Боднар Іванна Романівна**

**Лекція 2**

на тему **«КОМПЛЕКТУВАННЯ ГРУП ТА ПІДГРУП ШКОЛЯРІВ  
ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ»**

з дисципліни

**«МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ»**

для здобувачів вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

VIII семестр денна форма навчання

IX семестр заочної форми навчання

Львів – 2020

### **ЗМІСТ**

- 2.1. Організація фізичного виховання учнів різних медичних груп у загальноосвітніх школах
- 2.2. Поділ школярів на групи здоров'я
- 2.3. Поділ школярів на медичні групи
- 2.4. Комплектування підгруп спеціальної медичної групи
- 2.5. Протипоказання й обмеження у навантаженні при заняттях фізичними вправами

## ***2.1. Організація фізичного виховання учнів різних медичних груп у загальноосвітніх школах***

Відповідно до положення, затвердженого спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти й науки України від 20.07.2009 р. № 518/674 «Про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», на початку кожного навчального року проводяться медичні обстеження школярів. Перше визначення групи для занять на уроках фізичної культури відбувається при поглибленому обстеженні дитини перед вступом до навчального закладу. За результатами поглибленого медичного огляду шкільні лікарі складають списки медичних груп, які потім погоджують із лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом, ЛФК тощо).

Директор до 1-го вересня наказом по школі повинен зареєструвати створення спеціальної та підготовчої медичних груп (дод. 1). Списки учнів спеціальної та підготовчої медичних груп із вказаними діагнозами захворювання й можливими термінами перебування в них, затверджені директором навчального закладу, доводяться до відома вчителів фізичної культури, класних керівників. Також затверджується розклад занять груп, прізвище керівника, який має відповідну фахову підготовку. На підставі наказу класний керівник за участю медичного працівника навчального закладу оформляє Листок здоров'я класу, який знаходиться в журналі обліку навчальних занять (дод. 2).

За місяць до закінчення терміну перебування учня у спеціальній або підготовчій групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків про необхідність проходження повторного медичного огляду для визначення групи для занять фізичною культурою.

Надалі учні спеціальної медичної групи підлягають поглибленому обстеженню один раз на 4 місяці та в кінці навчального року. Після завершення терміну перебування у спеціальній медичній групі школярі

проходять додаткове медичне обстеження. Під час повторних обстежень за показниками стану здоров'я можливе переведення учнів до підготовчої медичної групи. У разі потреби зміни щодо групи записуються у Листок здоров'я класу з обов'язковим підписом класного керівника або медичного працівника навчального закладу.

Після гострих захворювань, оперативного втручання чи травмування на період реабілітації учні тимчасово зараховуються за призначенням лікаря до підготовчої групи, оскільки повне звільнення від фізкультури призводить до явищ гіпокінезії з несприятливими для організму дитини наслідками. Оцінювання в цей період проводиться згідно з навчальними програмами.

Дітей і підлітків зі значними відхиленнями у стані здоров'я скеровують на заняття лікувальною фізичною культурою до лікувально-профілактичних закладів.

Учні, які за результатами медичного огляду тимчасово зараховані до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки, але виконують корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Окрім того, для учнів спеціальної медичної групи організують два додаткові заняття на тиждень (за програмою «Фізична культура для спеціальної медичної групи загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4-х та 5 – 9-х класів», укладачі: Майєр В.І., Дерев'янко В.В., 2008). Ці заняття тривалістю 45 хвилин проводяться в позаурочний час.

Педагогічні ради шкіл повинні не менше ніж два рази на рік (на початку й наприкінці навчального року) спеціально розглядати питання, пов'язані з організацією та змістом фізичного виховання школярів, скерованих лікарями до підготовчої та спеціальної медичних груп. При загальному оцінюванні роботи школи з фізичного виховання потрібно звертати особливу увагу на роботу з дітьми, що мають відхилення у стані здоров'я, фізичному розвитку й фізичній підготовленості.

Терміни відновлення допуску учнів до фізичних навантажень після захворювань і травм зазначено у дод. 3.

На практиці існує декілька **підходів щодо організації фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи.**

1. **Звільнення** учнів спеціальної медичної групи від виконання фізичних навантажень на уроці фізичної культури.

2. При невеликій кількості школярів із відхиленнями у стані здоров'я в одній школі окремі вчителі практикують **сумісні заняття** учнів спеціальної медичної групи разом із дітьми основної та підготовчої медичних груп на основному уроці з фізичної культури. У такому випадку школярі СМГ займаються під індивідуальним спостереженням учителя. Ця форма отримала визнання в більшості шкіл (59,84%). Вона проста й доступна в організаційному відношенні, проте в методичному є досить складною. Опитування показало, що така форма організації є найвигіднішою для адміністрації шкіл.

3. **Спільні заняття** учнів спеціальної медичної групи з учнями підготовчої медичної групи під керівництвом одного вчителя.

4. Уроки учнів спеціальної медичної групи, що проводяться **окремою підгрупою** під керівництвом вчителя за розкладом уроку основної медичної групи, з учнями якої працює інший учитель. Учителі визнають такий спосіб організації вигідним для дітей, а також і для їхніх батьків.

5. Уроки фізичної культури **для учнів спеціальної медичної групи**, що проводяться в позаурочний час. Учителі вважають цей спосіб організації найпридатнішим для дітей спеціальної медичної групи.

6. Доречно об'єднувати дітей за характером захворювання з кількох близько розташованих одна біля одної шкіл способом **«кущування»**. Організаційно й методично це доцільніше. Проте такий спосіб організації навчального процесу, описаний у спеціальній літературі, не отримав поширення на практиці.

7. Діти спеціальної медичної групи навчаються в **окремих класах**.

8. Діти спеціальної медичної групи займаються в *гуртку* з шахів.

Оптимальними варіантами, на думку вчителів фізичної культури, які проводять заняття фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи, є 4-й і 5-й із зазначених вище. Проте найефективнішим вважається урок фізичної культури, який проводиться після занять окремо зі школярами спеціальної медичної групи. При виборі ефективних шляхів організації фізичного виховання у ЗОШ доцільно врахувати думки й бажання дітей та їхніх батьків.

## ***2.2. Поділ школярів на групи здоров'я***

Діти й підлітки, які скеровані медиками до різних груп здоров'я, потребують диференційованого підходу при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів. Дітей і підлітків, залежно від сукупності показників здоров'я, підрозділяють на п'ять груп.

**Перша група** – діти, у яких відсутні хронічні захворювання, які не хворіли або рідко хворіли в період спостереження, які мають відповідний до віку фізичний і нервово-психічний розвиток (*здорові, без відхилень*). Діти першої групи здоров'я для занять із фізичного виховання утворюють основну медичну групу. Для дітей 1-ї групи здоров'я організовується навчальна, спортивна та трудова діяльність відповідно до наявних програм.

**Другу групу** становлять діти й підлітки, які не мають хронічних захворювань, але мають деякі функціональні та морфологічні відхилення, а також часто (4 рази на рік і більше) або довго (понад 25 днів з одного захворювання) хворіють (*здорові з морфофункціональними відхиленнями та зниженою резистентністю*). Діти та підлітки, які належать до 2-ї групи здоров'я, іноді її називають групою ризику, вимагають більшої уваги лікарів. Цей контингент потребує комплексу оздоровчих заходів, вчасне проведення яких найефективніше в запобіганні розвитку хронічної патології в дитячому й підлітковому віці. Діти 2-ї групи для підвищення резистентності організму до негативних чинників довкілля потребують

таких оздоровчих заходів: раціональний режим дня, оптимальна рухова активність, загартування, вітамінізація. Підготовчу медичну групу формують із дітей другої групи здоров'я.

**Третя група** об'єднує осіб, які мають легкі форми хронічних захворювань із нечастими загостреннями або уроджені патології у стані компенсації, без вираженого порушення загального стану й самопочуття (*хворі у стані компенсації*). Діти третьої групи здоров'я становлять спеціальну медичну групу. Діти, зараховані чи скеровані до 3-ї групи здоров'я, отримують необхідну лікувальну та профілактичну допомогу, зумовлену наявністю тієї чи іншої патології та ступенем компенсації.

До **четвертої групи** зараховують дітей із хронічними захворюваннями, уродженими вадами розвитку в стані субкомпенсації, з порушеннями загального стану й самопочуття після загострення, з тривалим періодом реконвалесценції (видужання) після гострих інтерекуррентних захворювань (*хворі у стані субкомпенсації*). Діти, які мають недоліки у фізичному чи розумовому розвитку, що заважають їм навчатися у звичайній загальноосвітній школі, навчаються у спеціальних школах-інтернатах. Таких закладів із роками стає дедалі більше. Необхідність у спеціальних закладах визначається наявністю й поширеністю регіональної патології. У таких дитячих і підліткових закладах з урахуванням особливостей патології цілеспрямовано проводиться лікування й виховання дітей; для них створюється відповідний режим дня, подовжується тривалість відпочинку й нічного сну, обмежується обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

У **п'яту групу здоров'я** зараховують хворих із важкими хронічними захворюваннями у стані декомпенсації і зі значно зниженими функціональними можливостями (*хворі у стані декомпенсації*). Як правило, такі хворі не відвідують дитячих і підліткових установ.

### ***2.3. Поділ школярів на медичні групи***

Розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури регламентується відповідною інструкцією, затвердженою спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти й науки України від 20.07.2009 р. № 518/674. Відповідно до неї, списки дітей із зазначенням діагнозу та медичної групи, завізовані лікарем, передаються директорам шкіл і вчителям фізичної культури. Далі видається наказ по школі про створення спеціальної медичної групи.

Для занять фізичною культурою та спортом усіх школярів на підставі даних про стан здоров'я, рівня фізичного розвитку, рівня функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи й фізичної підготовленості розподіляють на групи: основну, підготовчу та спеціальну (табл. 2.1).

До **основної групи** зараховуються учні без відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я, а також із незначними відхиленнями функціонального характеру, але достатньою фізичною підготовленістю. Заняття з фізичного виховання з ними проводять за шкільною програмою в повному обсязі. Вони складають контрольні нормативи з диференційованим оцінюванням. Додатково їм рекомендують заняття різними видами спорту.

Великої уваги у вітчизняній медичній літературі 90-х років ХХ століття заслуговує питання про **перехідні стани**, при яких спостерігається зниження стійкості організму до патогенних дій. Так, нераціональні інтенсивні фізичні, статичні, фізичні та психічні перевантаження призводять до певного звуження діапазону адаптивної регуляції внаслідок перевтоми й ослаблення захисних механізмів. Неповне одужання своєю чергою небезпечно розвитком стійких патологічних змін у системах і органах, що провокує перехід хвороби у хронічну мляву форму з періодичними рецидивами, загостреннями й ускладненнями. Школярів, стан здоров'я яких

**Характеристики груп для занять на уроках фізичної культури  
та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах**

<b>Назва медичної групи</b>	<b>Критерії зарахування учнів до груп</b>	<b>Характеристика фізичного навантаження</b>	<b>Примітка</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Основна група	<p>Здорові діти та діти, які мають гармонічний, високий або середній рівні фізичного розвитку з високим або вищим за середній рівнями функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи</p> <p>Діти з добрим здоров'ям, а також діти, що мають незначні відхилення у стані здоров'я при достатньому фізичному розвиткові й фізичній підготовленості</p>	<p>Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини</p> <p>Допускається складання нормативів.</p> <p>Дозволяються заняття в одній зі спортивних секцій, участь у змаганнях</p>	<p>Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття у спортивних секціях, танці, хореографія тощо), надається тільки після поглибленого обстеження</p>
Підготовча група	<p>Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострого захворювання, що не потребує курсу лікувальної фізкультури, із середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи</p> <p>Діти, що мають незначні відхилення у стані здоров'я (невелика втрата слуху, зору, туберкульозна інтоксикація, підвищений кров'яний тиск тощо) або практично здорові при недостатньому фізичному розвиткові й низькій фізичній підготовленості</p>	<p>Поступове збільшення навантаження, особливо того, що висуває до організму підвищені вимоги, без здачі нормативів</p>	<p>Заборонено заняття у спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах для ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання)</p>

1	2	3	4
Спеціальна група	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню у школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей низький або нижчий за середній	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень	Заняття проводяться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках

класифікується як перехідний, а також тих, які часто та тривало хворіють, з невеликими відхиленнями в фізичному розвитку, без істотних функціональних змін, що мають недостатню фізичну підготовленість, скеровують до **підготовчої медичної групи**. Дітей із порушеннями постави та плоскостопістю в цій групі нараховується до 60% від загальної її кількості (Т.Ю. Круцевич, 2010).

До **підготовчої групи** належать діти з невеликими відхиленнями у фізичному розвитку, без істотних функціональних змін і без достатньої фізичної підготовленості. Сюди ж зараховують і дітей, що часто хворіють.

Відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2019 р. № 518/674, було змінено підхід до скерування школярів у підготовчу медичну групу. Так, згідно з цим наказом, до підготовчої медичної групи варто скеровувати лише реконвалесцентів – дітей у реабілітаційний період після випадку гострого захворювання, що не потребує курсу лікувальної фізкультури, із середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи. Вважаємо, що необхідно узгодити цей новітній підхід з традиційним розподілом дітей на групи здоров'я і не відмовлятися від скерування до підготовчої медичної групи дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості та недостатнім фізичним розвитком.

Уроки з фізичної культури ця група відвідує разом з основною, але з частковими обмеженнями бігу, стрибків, роботи на гімнастичних приладах. Дітям рекомендують додаткові оздоровчі фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості.

У **спеціальні медичні групи** скеровують школярів, які мають відхилення у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, що не становлять перешкоду для занять фізичною культурою, але потребують обмеження фізичних навантажень. До спеціальної медичної групи скеровують школярів, у яких виявлено ревматизм з ураженням і без ураження клапанного апарату серця; рецидиви ревмокардиту; уроджені вади серця; дистрофію міокарда; хронічний тонзиліт з ураженням серця; гнійні та змішані форми синуситів (гайморитів, фронтитів); рецидиви після операцій біляносових пазух; захворювання гортані з порушенням дихання або голосоутворення; хронічні гнійні запалення вуха; хронічне запалення легенів з явищами бронхосклерозу; бронхіальна астма з частими нападами; активна форма туберкульозу; стійке підвищення артеріального тиску; виражені дефекти опорно-рухового апарату, нервової й ендокринної систем; анемія; міопатія та інші виражені порушення зору; наслідки гострих хронічних захворювань та їх загострень (табл.2.2).

Таблиця 2.2

## Приблизні показання для призначення медичної групи при деяких захворюваннях (за А. В. Чоговадзе, М. М. Круглій, 1977)

Захворювання	Медичні групи			Група ЛФК
	основна	підготовча	спеціальна	
Ураження м'яза серця	При доброму стані здоров'я через 2 роки після нападу	Через 1 рік після нападу при відсутності ознак ураження серця й суглобів	Через 8 – 10 місяців після нападу і при відсутності активності процесу	У гострому періоді та в перші місяці після гострого нападу
Ураження клапанного апарату серця: а) недостатність	Не призначається	Через 2 роки після затухання активного ревматичного процесу і при позитивній реакції на фізичне навантаження	Через 10 – 12 місяців після гострого і підгострого ендокардиту й при відсутності явищ активності ревматичного процесу та недостатності кровообігу	У перші місяці після гострого періоду при недостатності кровообігу й ознак активності ревматичного процесу
б) мітральний стеноз, ураження аортального клапану, комбіновані вади	Не призначається	Не призначається	Не призначається	При відсутності ознак гемодинамічних розладів
Уроджена серцево-судинна патологія	Не призначається	Не призначається	При відсутності ознак перевантаження правого шлуночка і гемодинамічних розладів	При наявності ознак перевантаження правого шлуночка і гемодинамічних розладів
Післяопераційний період з приводу вад серця	Не призначається	Не призначається	Індивідуально, після 1 року занять ЛФК	У до- і після операційному періоді впродовж 1 року після операції
Хронічна пневмонія	I стадія при тривалій ремісії не менше ніж рік	I стадія через 1 – 2 місяці після загострення при відсутності явищ загострення	I стадія – при явищах загострення II стадія через 1 – 2 місяці після загострення III стадія при відсутності явищ дихальної і серцево-судинної недостатності	При частих загостреннях, при явищах дихальної або серцево-судинної недостатності
Бронхіальна астма	Через 2 роки після останнього нападу при доброму стані	Через 1 рік після останнього нападу при відсутності вторинних змін у легенях і явищ дихальної недостатності у спокої і при навантаженні	При відсутності явищ дихальної недостатності у спокої, якщо напади протікають не важко і бувають не частіше ніж 1 – 2 рази на рік	При частих нападах, вторинних змінах у легенях при явищах дихальної або серцево-судинної недостатності
Туберкульоз легенів	При туберкульозній токсикації без уражень і при відсутності ознак гострого процесу й дихальної недостатності	При сприятливому перебігу післяопераційного періоду, компенсованому процесі та відсутності дихальної недостатності	При сприятливому перебігу й компенсованому або субкомпенсованому процесі та дихальній недостатності I стадії	Вирішується суворо індивідуально
Хронічний гастрит, ентерит, коліт	Не призначається	При загальному доброму стані	При задовільному загальному стані при відсутності загострень упродовж 6 місяців	При нерізко виражених ознаках виснаження, інтоксикації
Виразкова хвороба	Не призначається	Не призначається	Призначається не раніше, ніж через рік після лікування, при відсутності клінічних проявів хвороби	Призначаються при відсутності кровоточивості чи різких болях, що часто повторюються, які викликають необхідність у систематичному лікуванні

Захворювання	Медичні групи			Група ЛФК
	основна	підготовча	спеціальна	
Хронічний нефрит, пієлонефрит	Не призначається	Не призначається	При компенсованій нирковій функції поза періодом загострення при відсутності змін у етапі серцево-судинної системи	На період лікування не проводяться
Ендокринні захворювання: гіпертиреоз, діабет, ожиріння	Не призначається	При легких і незначних порушеннях	При помірних порушеннях	При різких порушеннях
Грижі, апендицит, переломи кісток	Не раніше ніж через півроку, враховуючи поновлення занять після операції	Призначається протягом півроку після поновлення занять фізичними вправами	Призначається впродовж півроку після операції	Призначається в післяопераційному періоді
Сколіози й порушення постави	Порушення, які викликані недоліками шкільного й домашнього режиму	При I ступені (функціональна форма)	При II – III ступенях	При сколіозах після рахіту, поліомієліту, при юнацькому кифозі – за призначенням лікаря-ортопеда
Уроджені і набуті деформації опорно-рухового апарату	При відсутності порушень рухових функцій	При нерізко виявлених порушеннях рухових функцій	Вирішується індивідуально	При суттєвих порушеннях рухових функцій
Залишкові явища та наслідки закритих травм черепа	Не призначається	При незначних порушеннях рухової функції не раніше ніж через рік після занять у СМГ	При значних порушеннях рухових функцій	При значних порушеннях рухових функцій
Паралічі після різних захворювань нервової системи	Не призначається	Не призначається	Вирішується індивідуально	Систематичні заняття лікувальною фізкультурою
Прогресуючі м'язові дистрофії	Не призначається	Не призначається	При початкових стадіях хвороби	При початкових стадіях хвороби
Епілепсія	Не призначається	Не призначається	При рідкісних приступах	Не призначається
Хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів	При відсутності значних порушень носового дихання	При помірних порушеннях носового дихання	При частих загостреннях	Не призначається
Хронічний отит із перфорацією барабанної перетинки	Протипоказані заняття плаванням, лижами	При відсутності порушень функції слуху	При гнійних процесах	Не призначається
Аномалії рефракції	Менше ніж $\pm 3$ дптр з гостротою зору 0,5 і вище без корекції. При гостроті зору 0,5 і нижче тільки з корекцією	Менше $\pm 3$ дптр при гостроті зору нижче 0,5 з корекцією, від $\pm 3,0$ до $\pm 0,6$ незалежно від гостроти зору.	$\pm 7$ дптр і більше незалежно від гостроти зору. При наявності змін очного дна й помутнінні скловидного тіла	Не призначається
Захворювання слезових шляхів та слезоточивість	Протипоказані або обмежені заняття на відкритому повітрі	Не призначається	Не призначається	Не призначається

Показаннями для зарахування до спеціальної медичної групи є захворювання зі стійкою стадією хвороби при відсутності й загрози загострення під впливом навантажень, при відсутності ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа чи системи із збереженням лише деяких клінічних ознак захворювання, добрим загальним самопочуттям, відсутністю скарг, сприятливою реакцією на фізичні навантаження, досягнутою завдяки фізичним вправам.

#### ***2.4. Комплектування підгруп спеціальної медичної групи***

Учнів, яких для занять із фізичного виховання за станом здоров'я скеровано до спеціальної медичної групи, об'єднують у підгрупи. Існує два підходи до розподілу дітей на підгрупи: залежно від важкості захворювання учнів (за функціональним станом) і залежно від характеру захворювання.

##### **Розподіл залежно від важкості захворювання.**

Підгрупа „А” – школярі, які мають відхилення у стані здоров'я зворотного характеру, ослаблені різними захворюваннями; школярі, що тимчасово зараховані до спеціальної медичної групи для повного відновлення їх здоров'я після травм або захворювання, таких дітей більше.

Підгрупа „Б” – школярі, які мають важкі, незворотні зміни в діяльності органів і систем (органічні враження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки, високий ступінь порушення корекції зору зі змінами на очному дні тощо); із загостреними хронічними захворюваннями, з аномалією розвитку рухового апарату.

##### ***Розподіл залежно від характеру захворювання.***

Підгрупа „А” формується з осіб із серцево-судинними й легневими патологіями: ревматичними вадами серця, тонзилокардіальним синдромом, хронічною пневмонією, туберкульозом легенів у стадії ущільнення, залишковими явищами після перенесеного ексудативного плевриту, гіпертонічною хворобою першої стадії. Сюди ж можна зарахувати й дітей із бронхіальною астмою, але лише після року від часу останнього нападу, а також якщо у хворих немає змін у легенях і явищ недостатності у спокої та при

фізичному навантаженні. Якщо ж ці явища спостерігаються, то такого учня ліпше скерувати для занять фізичними вправами у групу ЛФК.

У підгрупу „**Б**” зараховуються діти з виразковою хворобою, хронічним гастритом, колітом, холециститом, із порушеннями жирового й водно-сольового обміну, з порушеннями функцій сечостатевої системи, зору. При наявності умов слід створити окремі навчальні групи для осіб із міопією в межах від 5 до 7 діоптрій. Коли ж учні з міопією займаються у групі „Б”, вони додатково обмежуються в бігових і стрибкових вправах, а також вправах, пов’язаних із опором, натужуванням і на витривалість.

У підгрупу „**В**” об’єднуються діти з вираженими порушеннями опорно-рухового апарату: залишковими явищами паралічу, парезів, після перенесення травм верхніх і нижніх кінцівок, із залишковими явищами кісткового туберкульозу, деформацією грудної клітки.

Осіб, стан здоров’я яких не дозволяє впоратися з навантаженнями спеціальної медичної групи, спрямовують у поліклініку або лікарсько-фізкультурний диспансер для занять із ЛФК. Таким чином, усі учні з відхиленнями у стані здоров’я займаються фізичними вправами.

## **2.5. Протипоказання й обмеження в навантаженні при заняттях фізичними вправами**

У рекомендації лікаря про повне чи часткове звільнення від фізичних вправ учнів хвороби чи при патологічних станах чітко вказуються терміни заборони виконання фізичних навантажень та вправ, від яких їх звільняють (наприклад, вправи на витривалість, вправи для рук тощо).

### **Варіанти “звільнення” учнів СМГ від навантажень на уроках фізичної культури**

За тривалістю	За обсягом
Постійне	Часткове
Тимчасове	Повне

1. Постійне повне
2. Постійне часткове
3. Тимчасове повне
4. Тимчасове часткове

**Повне звільнення** від занять фізичною культурою буває тільки при наявності таких **протипоказань**:

- усі захворювання в гострій або підгострій стадіях;
- важкі органічні захворювання нервової системи та психічні захворювання;
- наслідки перенесених черепно-мозкових травм зі схильністю до підвищення внутрішньочерепного тиску із загрозою епілептичних нападів із вираженим вестибулярним синдромом; епілепсія з середньою частотою та частими нападами;
- злякисні новоутворення; жовчнокам'яна і нирковокам'яна хвороба з частими больовими нападами;
- загострення хронічних захворювань;
- кровотечі будь-якої етіології, загроза кровотечі (виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, гінекологічні захворювання зі схильністю до кровотечі), тромбоемболії;
- хвороби серцево-судинної системи: аневризми серця й аорти, кровоносних судин, недостатність кровообігу II і III ступенів будь-якої етіології, більшість вад серця, деякі порушення ритму серця (миготлива аритмія, повна атріовентрикулярна блокада), інфаркт міокарда давністю менше ніж 12 місяців, артеріальна гіпертензія з рівнем тиску 180/100 мм рт.ст. і вище;
- хвороби дихальної системи: бронхіальна астма, важкі форми бронхоектатичної хвороби;
- захворювання печінки, що супроводжуються печінковою недостатністю; хронічна ниркова недостатність;
- хвороби ендокринної системи з вираженим порушенням функції залоз внутрішньої секреції, ожиріння III–IV ступеня, цукровий діабет (тяжка форма);
- хвороби органів руху з різко вираженим порушенням функції суглобів і наявністю больового синдрому;

- нервово-м'язові захворювання (міопатія, міастенія); дитячі церебральні паралічі з вираженим м'язовим тонусом, який посилюється при фізичному навантаженні;
- короткозорість високого ступеня зі змінами на очному дні, стан після відшарування сітківки, глаукома будь-якого ступеня;
- певний індивідуально визначений час до й після пологів, порожнинних хірургічних втручань.

В інших випадках повне припинення занять фізичними вправами може мати лише тимчасовий характер.

**Тимчасове повне звільнення** від уроків фізичної культури рекомендують учням у таких випадках:

- у період одужання після гострих захворювань;
- при загостренні хронічних захворювань;
- після операційного втручання;
- при ознаках перенапруження, перевтоми й перетренованості.

**Тимчасове звільнення від деяких видів вправ чи обмеження в навантаженні** рекомендується в таких випадках:

- при наявності не різко вираженої перевтоми і внаслідок перенапруження;
- учням, які мали до цього тимчасове повне звільнення;
- у деяких випадках, коли бурхливо проходить статеве дозрівання (наприклад, при відставанні серця в розвитку);
- при деяких порушеннях опорно-рухового апарату, які потребують застосування спеціальних коригувальних вправ (насамперед при сколіозах);
- при переході від занять лікувальною фізичною культурою або занять у спеціальній медичній групі.

Істотними є **терміни відновлення занять**. Медики встановили орієнтовні терміни відновлення занять фізичними вправами після гострих та інфекційних захворювань (див. дод. 3). Терміни визначає лікар індивідуально для кожного учня з урахуванням клінічних даних (важкості й характеру захворювання чи

травми, ступеня функціональних порушень, які були викликані захворюванням чи травмою). Беруться до уваги також стать, вік, компенсаторні властивості організму та інше.

Осіб, стан здоров'я яких не дозволяє впоратися з навантаженнями спеціальної медичної групи, спрямовують у поліклініку або лікарсько-фізкультурний диспансер для занять із ЛФК. Таким чином, усі учні з відхиленнями у стані здоров'я (чи без них) займаються фізичними вправами. Група ЛФК створюється в тих навчальних закладах, де є відповідні фахівці (інструктор із лікувальної фізкультури, лікар чи учитель, які пройшли спеціальну підготовку). Ця група комплектується з учнів, що мають значні відхилення у стані здоров'я, і тих, що мали важкі захворювання. Учні, що займаються у ній, вивчають весь теоретичний розділ навчальної програми, проводять практичні заняття з суддівства та організації змагань. У результаті цього спостерігається поліпшення стану здоров'я, підвищення загальної працездатності організму, діти не відчують себе відірваними від колективу.

*Таким чином*, на практиці існує кілька способів організації навчального процесу з фізичного виховання з дітьми спеціальної медичної групи і найраціональнішим визнано такий, при якому діти спеціальної медичної групи займаються окремою групою під керівництвом учителя. Проте на практиці найчастіше проводяться спільні заняття зі школярами різних медичних груп.

За станом здоров'я учнів можна поділити на п'ять груп. Для занять із фізичної культури школярів об'єднують у три групи: основну, підготовчу та спеціальну. При визначенні медичної групи основними критеріями виступають стан здоров'я, рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів.

Учнів спеціальної медичної групи своєю чергою поділяють на підгрупи. Критеріями комплектування підгруп спеціальної медичної групи можуть бути ступінь відхилень у стані здоров'я (важкість захворювання) і характер захворювання (діагноз). Найбільш ослаблені діти скеровуються для занять із фізичного виховання у групи лікувальної фізичної культури.

### *Запитання для самоконтролю*

1. Скільки медичних груп комплектують для занять із фізичного виховання?
2. Як співвідносяться класифікації медичних груп із групами здоров'я?
3. Назвіть підстави для зарахування учнів до спеціальної медичної групи.
4. За якою програмою з фізичної культури навчаються школярі, які за станом здоров'я скеровані до спеціальної медичної групи?
5. Який із відомих Вам варіантів організації навчального процесу з дітьми спеціальної медичної групи у школі є найбільш доцільним? Як вважають фахівці? Запропонуйте свій варіант. Який варіант організації застосовувався в ЗОШ, в якій Ви вчилися?
6. Назвіть критерії комплектування підгруп спеціальної медичної групи.