

**ВПЛИВ ТА КОРИСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
ДЛЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ
ТА ЗВІЛЬНЕНИХ**

Струц А. І.

*студентка третього курсу,
Криворізький державний педагогічний університет;
вчитель з фізичної культури,
Криворізька загальноосвітня школа I-III ступенів № 19
м. Кривий Ріг, Україна*

Макарчук Б. Ю.

*викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання,
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Бережок С. П.

*викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання,
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

1. Вплив хронічних захворювань на фізичну активність

Хронічні захворювання можуть значно обмежувати фізичну активність молоді. Симптоми захворювань, такі як біль, запаморочення, втома або дихальні проблеми, можуть призводити до зниження мотивації та здатності до зайняття фізичними вправами. Деякі медичні стани можуть також спричиняти ризик ускладнень або посилювати симптоми при фізичних навантаженнях [4, с. 124].

2. Користь фізичної культури для школярів спеціальної медичної групи та звільнених

Фізична активність відіграє надзвичайно важливу роль у підтриманні та поліпшенні здоров'я учнів спеціальної медичної групи та звільнених. Вона має безліч корисних ефектів на фізичний, психологічний та соціальний стан людини [2, с. 59].

По-перше, регулярна фізична активність допомагає зміцнити серцево-судинну систему та покращити кровообіг.

По-друге, фізична активність сприяє підтримці нормальної маси тіла та зменшенню ризику розвитку ожиріння. Вона сприяє спалюванню калорій, підвищує обмін речовин і покращує функцію м'язів.

По-третє, регулярна фізична активність має позитивний вплив на психологічний стан особи. Вона сприяє зняттю стресу, покращує настрій та самопочуття, зменшує ризик розвитку депресії та тривожних розладів [1, с. 45].

3. Роль фізичної культури в реабілітації та профілактиці хронічних захворювань

Фізична культура має важливе значення в реабілітації та профілактиці хронічних захворювань у школярів спеціальної медичної групи та звільнених. Вона допомагає поліпшити функціональний стан органів і систем організму, збільшує стійкість до фізичного навантаження та сприяє загальному оздоровленню.

4. Опитування учнів 5–9-х класів у КЗШ № 19

Для отримання об'єктивних даних про ставлення студентів природничого факультету до фізичної активності та її впливу на їхнє здоров'я було проведено опитування серед першокурсників Криворізького державного педагогічного університету. Опитування мало анонімний характер і включало наступні аспекти:

1. Збір демографічних даних:	
Стать, вік	
2. Оцінка фізичного стану:	
<ul style="list-style-type: none"> – Оцінка загальної фізичної форми (висока, середня, низька). – Оцінка рівня активності в повсякденному житті (висока, середня, низька). – Оцінка наявності хронічних захворювань (так, ні). 	
3. Ставлення до фізичної активності	
<ul style="list-style-type: none"> – Улюблені види фізичної активності. – Частота зайняття фізичними вправами. – Перешкоди, що заважають займатися фізичною культурою. – Ставлення до включення фізичної активності в розклад навчальних занять. 	

Опитувальний лист був розроблений на основі попередніх. Опитування проводилося дистанційно, в письмовій формі, учням було надано достатньо часу для заповнення.

Аналіз результатів опитування: після перегляду анкет був проведений аналіз результатів. Дані були систематизовані та оброблені за допомогою статистичних методів. Для цього використовувалися такі показники, як відсотки, середні значення та стандартні відхилення.

Аналіз результатів опитування дав змогу встановити наступне:

- Розподіл учнів за статтю та віком.
- Оцінка фізичного стану і рівня активності серед учнів 5–9 класів.
- Улюблені види фізичної активності та частота їх зайняття.
- Головні перешкоди, що заважають зайняттю фізичною культурою.
- Ставлення дітей до включення фізичної активності в розклад навчальних занять.
- Рівень свідомості про користь фізичної культури серед учнів.

Висновки з опитування. На основі аналізу результатів опитування можна зробити наступні висновки: учні КЗШ № 19, мають різні рівні фізичного стану та активності. Більшість школярів оцінили свою загальну фізичну форму як середню, але мають низький рівень активності в повсякденному житті.

Найпопулярнішими видами фізичної активності серед учнів є футбол, волейбол баскетбол, карате. Більшість учнів займаються фізичними вправами не регулярно.

1. Головними перешкодами, що заважають займатися фізичною культурою, є недостатній час та втома від навчання.

2. Більшість учнів позитивно ставляться до включення фізичної активності в розклад навчальних занять і вважають його корисним.

3. Частка школярів, які усвідомлюють користь фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи та звільнених, є висока, що свідчить про позитивне ставлення до цієї проблематики.

Отримані дані можуть бути використані для розробки програм та заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності серед студентів спеціальної медичної групи та звільнених.

5. Необхідність підбору комплексу оздоровчих вправ для звільнених дітей

Лікувальна фізкультура для поліпшення стану здоров'я: Звільнені діти, які страждають від хронічних захворювань або мають обмеження у фізичних навантаженнях, потребують спеціального комплексу оздоровчих вправ, спрямованого на поліпшення їх стану здоров'я. Лікувальна фізкультура включає в себе різноманітні вправи, спеціально розроблені для кожного конкретного випадку, з урахуванням

характеристик захворювання та можливостей дитини. Цей комплекс оздоровчих вправ допомагає зміцнити м'язи, покращити координацію рухів, підвищити витривалість та сприяє загальному поліпшенню фізичного стану звільнених дітей [3, с. 276].

Роль *плавання* у фізичному розвитку та оздоровленні: Плавання є одним з найкращих видів фізичної активності для звільнених дітей, оскільки воно має низьке навантаження на суглоби та м'язи, а одночасно активізує майже всі групи м'язів тіла. Вода створює плавну опору, що дозволяє дітям рухатися без болю та дискомфорту.

Лікувальна гімнастика як ефективний метод відновлення: Лікувальна гімнастика є ефективним методом відновлення функцій організму та поліпшення стану здоров'я звільнених дітей. Цей комплекс вправ спеціально розробляється лікарем-фізіотерапевтом для кожного пацієнта і враховує його індивідуальні особливості та потреби.

Виконання цих рекомендацій може сприяти поліпшенню фізичного та психологічного стану школярів спеціальної медичної групи та звільнених, збільшенню рівня активності та поліпшенню їх якості життя.

Література

1. Лісовська В.О., Петрова І.С., Полянський А.О. Оцінка впливу фізичного навантаження на здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Здоров'я нації*. 2019. № 1(56). С. 45-51.
2. Олійник Ю.В., Павлюк А.А., Станіславчук С.М. Вплив фізичного тренування на стан здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 3(51). С. 59-64.
3. Супрун О.М., Манжос М.В., Сушко Л.В. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан організму студентів спеціальної медичної групи. *Молодий вчений*. 2021. № 1(87). С. 276-280.
4. Якименко І.В., Кузьміна О.М., Сорокіна В.В. Особливості фізичної активності студентів з хронічними захворюваннями. *Медицина транспорту України*. 2019. № 1(45). С. 124-129.