

DOI: <https://doi.org/10.37909/2542-1352-2026-2-2009>

Пути оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию детей специальной медицинской группы

Клим Локтев

Преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова

Аннотация

В статье проведён анализ, цель которого — выявить эффективность использования инновационных подходов в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы. Занятие включало упражнения, состоящие из элементов пилатеса, йоги и статической телесно-ориентированной терапии. Предложенная программа физических упражнений выполнялась студентами в основной части занятия и занимала по объёму до 80% времени. Набор предназначен для повышения функциональных возможностей тела, адаптационных возможностей сердечно-дыхательной системы, здоровья и нервной системы, улучшения подвижности суставов. Выявлена высокая степень эффективности в процессе обучения инновациям общего профилактического и терапевтического воздействия. Предлагается использовать в образовательном процессе современные методы профилактики и коррекции.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальная, медицинская группа

Для цитирования: Локтев К.И. Пути оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию детей специальной медицинской группы // Творчество и современность. 2026. № 2. С. 77–82.

DOI: <https://doi.org/10.37909/2542-1352-2026-2-2009>

Ways to Optimizing the Educational Process in Physical Education of Children of a Special Medical Group

Klim Loktev

Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Abstract

This article analyzes the effectiveness of using innovative approaches in physical education classes for students in special medical groups. The sessions incorporated exercises combining elements of Pilates, yoga, and static body-oriented therapy. The proposed exercise program was performed during the main part of the session, accounting for up to 80% of the total class time. The routine is designed to enhance the body's functional capabilities, the adaptive capacity of the cardiorespiratory and nervous systems, and overall health, as well as to improve joint mobility. The study demonstrated a high level of effectiveness in implementing these innovative methods, which offer general preventive and therapeutic benefits. The authors recommend integrating modern prevention and corrective techniques into the educational process.

Keywords: physical education, special, medical group

For citation: Loktev K. (2025) Ways to Optimizing the Educational Process in Physical Education of Children of a Special Medical Group. *Creativity and modernity*. 32 (2). 77–82.

Введение

Одной из главных проблем системы образования в современном мире можно назвать здоровье детей любого возраста от самых младших до старшеклассников. Это связано в первую очередь с повышением численности детей с врожденными или приобретёнными проблемами со здоровьем, а также имеющими различные отклонения в физическом состоянии. Во многих случаях уже имеющиеся проблемы со здоровьем со временем только осложняются, приобретая патологический характер.

Например, согласно статистике некоторых исследований по заболеваемости среди детей и подростков в Республике Крым разница по заболеваемости между 2010 и 2011 годов составляет 6,9%. Это существенная разница в сравнении с одним годом исследований. И со временем данная разница показателей становятся только существеннее [Васьков Ю.В. 2012, с. 288]. В структуре нозологических форм патологии среди детей наиболее заметное место занимают заболевания органов дыхания. Эти заболевания составляют значительную долю — 40,7% от общего количества заболевших детей. Это свидетельствует о том, что проблемы, связанные с дыхательной системой, являются одной из главных причин проблем со здоровьем. Разнообразие патологий, охватывающих органы дыхания, включает как острые заболевания, такие как бронхит и пневмония, так и хронические, например, астму. Высокая распространенность данных заболеваний у детей требует особого внимания. Необходимо проводить профилактические мероприятия и активно заниматься чтобы снизить уровень заболеваемости и улучшить физическое состояние.

Особое внимание стоит обратить на увеличение в последние годы количества детей с проблемами опорно-двигательного аппарата, различными искривлениями и избыточной массой. Эти проблемы становятся все более заметными и тревожными в современном образовательном процессе [Васьков Ю. В. 2012, с. 288]. Нездоровый образ жизни, различные факторы окружающей среды, недостаточная физическая активность и неправильное питание — все это оказывает серьезное влияние на здоровье детей и подростков. Когда мы говорим о состоянии здоровья современных школьников, необходимо учитывать, что вышеперечисленные нарушения не просто индивидуальные проблемы, а целый комплекс заболеваний, затрагивающих все аспекты развития ребенка. Увеличение числа учащихся с избыточной массой тела ставит под угрозу не только их физическое здоровье, но и общее психоэмоциональное состояние.

К тому же, нарушения осанки и проблемы с опорно-двигательным аппаратом могут привести к

долгосрочным негативным последствиям, включая хронические боли и ограничение подвижности в будущем. Также стоит упомянуть о влиянии искривлений нервной и психической системы на учебный процесс и социализацию детей. Эти факторы могут создавать значительные трудности в обучении, снижая успеваемость и затрудняя взаимодействие со сверстниками. Все эти причины указывают на необходимость более внимательного отношения к детскому здоровью. В результате этого, увеличивается количество учащихся, которые по состоянию своего здоровья могут и должны быть отнесены к особым группам здоровья.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию для детей, отнесенных к особым группам здоровья, требует комплексного подхода и решения ряда важнейших задач. Эти задачи связаны, в первую очередь, с необходимостью реализации ключевого направления школьного физического воспитания, которое направлено на оздоровление детей, профилактику заболеваний и коррекцию существующих проблем со здоровьем. Важно создать адаптированную программу физического воспитания, которая будет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ученика. Это означает, что занятия должны быть разнообразными и включать как общеразвивающие упражнения, так и специализированные элементы, направленные на улучшение состояния здоровья и физической подготовленности. Необходимо уделять особое внимание профилактике уже имеющихся заболеваний у детей, связанных с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием и стрессами. Кроме того, важно учитывать коррекцию нарушений, связанных с осанкой и опорно-двигательным аппаратом [Райгородский Д. И. 2001, с. 530].

На занятиях по физической культуре должны быть включены специальные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки и развитие гибкости. К тому же, следует активно применять методики, которые помогут справиться с психоэмоциональными трудностями, такими как стресс и тревожность, что особенно актуально для детей с искривлениями нервной и психической системы. Еще одной важной задачей является создание благоприятной атмосферы на занятиях, где каждый ребенок будет чувствовать себя комфортно и уверенно. В целом, организация учебного процесса по физическому воспитанию для детей с особенными потребностями требует всестороннего внимания, профессионализма и адаптивности со стороны преподавательского состава. В конечном итоге, успешная реализация этих задач может не только улучшить физическое здоровье учащихся,

но и способствовать их гармоничному развитию и полноценной интеграции в общественную жизнь.

В связи с этим следует отметить, что освоение детьми различных видов спорта является важной составляющей образовательной программы, что подчеркивает значимость физического воспитания в формировании всесторонне развитой личности. Спортивная деятельность не только способствует улучшению физического здоровья, но и играет ключевую роль в воспитании таких качеств, как дисциплина, командный дух и умение достигать поставленных целей. В образовательной программе это направление предусмотрено как основной материал, что отражает подходы к созданию целостной системы обучения и воспитания. При этом этот учебный материал строго регламентирован определенным объемом часов, что обеспечивает необходимый уровень подготовки детей в различных видах спорта [Бернштейн Н. А. 1966, с. 166].

Что касается реализации специфических методов профилактики и коррекции, то на это в образовательной программе отводится до 30–35 минут каждого урока. Важно отметить, что данный временной интервал является оптимальным для того, чтобы детально разобрать дополнительные аспекты, касающиеся здоровья и физического развития, а также внедрить в обучение специальные упражнения, направленные на предотвращение травм и коррекцию нарушений в физическом состоянии детей. Эти занятия способствуют не только улучшению общей физической формы, но и формируют у детей осознанное отношение к своему здоровью и физической активности.

Таким образом, основное время занятия должно быть использовано для практического применения методов коррекции здоровья, принимая во внимание специфику функционального состояния больного ребенка. Важность этого подхода заключается в том, что каждая категория детей требует индивидуального подхода, который необходимо адаптировать в зависимости от характера и степени нарушений их здоровья. Эффективные методы коррекции должны быть подстроены под физические возможности и ограничения каждого ребенка, что делает мероприятия не только более результативными, но и безопасными. Однако в образовательной программе практически отсутствуют методические рекомендации, которые могли бы помочь преподавателю в решении конкретных задач. Отсутствие четких указаний и структурированных материалов создает дополнительные сложности для педагогов, сталкивающихся с необходимостью реализации коррекционных методов в условиях ограниченного времени.

Кроме того, реализация принципа индивидуализации затруднена из-за большой численности групп и разнообразия функциональных отклонений у детей. В условиях, когда на одного преподавателя приходится множество учеников с разными физическими состояниями, становится сложно организовать процесс обучения таким образом, чтобы каждый ребенок получил внимание и поддержку, необходимые именно ему. Это приводит к тому, что некоторые дети могут оставаться без должного контроля и коррекции, что осложняет процесс их социализации и физического формирования.

Таким образом, возникает необходимость в разработке более детализированных и конкретизированных методических рекомендаций, которые бы учитывали индивидуальные особенности детей с отклонениями в здоровье. Это позволило бы повысить качество физического воспитания и обеспечить более эффективное коррекционное воздействие на детей, способствуя тем самым улучшению их физического состояния и общей жизнедеятельности [Бернштейн Н. А. 1966, с. 166]. Выработка таких рекомендаций потребует объединения усилий специалистов в области педагогики, медицины и психологии, что обеспечит комплексный подход к решению данной задачи.

В связи с этим, очевидно, необходимо отдавать предпочтение методам, обладающим общим профилактическим и лечебным эффектом. Таким образом, интеграция современных методов профилактики и коррекции в процесс физического воспитания становится не только необходимостью, но и важным фактором, способствующим улучшению учебного процесса детей специальной группы здоровья. Это требует от педагогов не только знаний и навыков, но и готовности к постоянному обучению и внедрению нововведений, что поможет создавать более инклюзивную и поддерживающую образовательную среду. Наконец, необходимо продолжать исследовать и адаптировать эти методы с учетом изменений в понимании здоровья и физической активности.

Целью работы по такой системе будет выяснить эффективность применения инновационных подходов в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся специальной группы здоровья.

Занятия по физическому воспитанию при такой системе должны включать в себя физические упражнения, которые состояли из элементов системы Пилатеса, статической йоги и телесно-ориентированной терапии [Сергеева Л. С. 2000, с. 290]. Предложенная программа физических упражнений выполняется учащимися в основной части урока и занимает до 80,0% времени. Оценка эффективности инновационного подхода в организации образовательного процесса должна проводиться на основе

определения параметров физического развития учащихся, которые включают оценку размеров тела, его пропорций, мышечной силы и работоспособности.

Организация образовательного процесса по физическому воспитанию детей специальных групп здоровья предусматривает реализацию ряда специфических задач, направленных на общее укрепление здоровья, профилактику заболеваний, коррекцию уровня физического развития и функционального состояния основных физиологических систем ребенка. В связи с этим, учитывая сложность формирования группы с однородными отклонениями в состоянии здоровья, целесообразно использовать средства, не имеющие противопоказаний при различных соматических отклонениях. Уроки содержали упражнения, направленные на создание мышечного напряжения с последующим расслаблением работающих мышц.

Корректирующие упражнения, позволяющие компенсировать строение тела, играют ключевую роль в процессе физической реабилитации и воспитания. Эти упражнения направлены на развитие концентрации внимания, что является важным аспектом при работе с детьми, особенно с теми, кто нуждается в коррекции физического состояния. Работа с концентрацией внимания помогает детям осознать свое тело, научиться ощущать и контролировать его движения, а также взаимодействовать с окружающим пространством, особенно в условиях воздействия чувства тяжести. Например, выполнение упражнений с учетом силы тяжести способствует развитию стабильности и улучшает координацию. Дети учатся сохранять целостность структуры своих движений, что крайне важно для формирования правильной осанки и предотвращения дальнейших отклонений.

Кроме того, данные корректирующие упражнения активно работают над развитием возможностей ребенка сохранять равновесие. Это особенно важно для детей, у которых имеются проблемы с координацией или вестибулярным аппаратом. Упражнения, требующие поддержания баланса, помогают не только укрепить мышцы, но и повышают уровень уверенности детей в своих физических способностях. В результате регулярных занятий они становятся более уверенными в движении и способны адаптироваться к различным условиям, что влияет на их общую физическую активность и жизненное восприятие.

Активные и пассивные дыхательные упражнения также занимают важное место в коррекционной физической культуре. Они обеспечивают усиление диафрагмального дыхания и вовлекают в работу как дыхательные, так и вспомогательные дыхательные мышцы. Это приводит не только к улучшению

вентиляции легких, но и способствует нормализации обмена веществ, повышению общего тонуса организма и улучшению психоэмоционального состояния.

В процессе реализации предлагаемого учебного материала изучается динамика физического и функционального состояния детей, а также типологические особенности функционирования нервной системы.

Оценка физического состояния является важным аспектом объективной характеристики потенциальных возможностей детского организма. Как следует из результатов множества исследований, у обследуемых детей специальной медицинской группы часто наблюдаются проблемы опорно-двигательного аппарата. Это является серьезной проблемой, поскольку здоровый опорно-двигательный аппарат играет ключевую роль в физическом развитии и функциональных возможностях ребенка. Ситуация усугубляется тем, что на фоне увеличения массы тела у мальчиков отмечаются ограничения двигательных способностей, что, безусловно, сказывается на их уровне физической активности и общем состоянии здоровья [Бернштейн Н. А. 1966, с. 166].

С учетом вышеизложенного, становится очевидной потребность в создании и внедрении специальных программ физической подготовки, адаптированных для детей с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата. Такие программы должны полностью учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, а также включать элементы физической терапии, направленные на улучшение гибкости, силы и координации. Это позволит не только улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, но и повысить уровень самооценки и уверенности в себе у детей, что, в свою очередь, будет способствовать их социализации и общему развитию.

Таким образом, оценка динамической и статистической выносливости основных мышечных групп свидетельствует о резком снижении сокращения скелетных мышц, обеспечивающих необходимый уровень силы, как интегральной характеристики нервно-мышечной координации.

Использование гимнастики для мышц, включающей статические и статико-динамические упражнения, а также упражнения на расслабления через концентрацию на уроках физкультуры, стимулирует активность мышц всего тела. Также активизация мышц всего тела благоприятно отражается на их функциональных показателях и общем самочувствии.

Важным аспектом является также и изучение особенностей нервной системы учащихся специальной группы в процессе реализации тренировочной программы. Понимание функционирования нервной

системы детей с особыми потребностями позволяет более эффективно разрабатывать и адаптировать комплексы физических упражнений, учитывающих их индивидуальные особенности. Чувствительность и реакция нервной системы играют ключевую роль в том, как дети воспринимают физическую активность и реагируют на тренировки, и, следовательно, эта информация должна быть учтена при планировании занятий [Райгородский Д. И. 2001, с. 530].

При выполнении комплексов физических упражнений особое внимание должно уделяться произвольной концентрации внимания на ощущениях, связанных с процессами, происходящими в организме. Это включает в себя осознание дыхания, уровня нагрузки и реакции мышц. Обучение детей осознанно контролировать и фокусировать внимание на своих физических ощущениях не только улучшает качество тренировок, но и способствует развитию самосознания, что крайне важно для их общего развития и успешной социализации. Такая концентрация внимания обеспечивает рост работоспособности нервных клеток и силы нервной системы, что выражается в увеличении темпа работы, оздоровлению [Буркова О., Лисицкая Т. 2005, с. 207]

Таким образом, применение упражнений Пилатеса, статической йоги и телесно-ориентированной терапии в учебном процессе с детьми специальных групп здоровья способствует гармонизации физического развития, повышению общей адаптационной активности и формированию мотивации к оздоровлению [Буркова О., Лисицкая Т. 2005, с. 207].

Применение инновационных средств общей профилактики и лечения в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся специальных групп здоровья оказывает выраженный стимулирующий эффект, который связан с коррекцией физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Предложенная программа физических упражнений может способствовать развитию опорно-двигательного аппарата детей и оптимизации антропометрических параметров. Росту возможностей скелетных мышц.

Регулярное выполнение комплексов физических упражнений, включающих активные и пассивные дыхательные упражнения, корригирующие упражнения, обеспечивает переход кардиораспираторной системы на новый функциональный уровень, который характеризуется ростом адаптационных воз-

можностей. Также зафиксирован рост работоспособности нервных клеток и силы нервной системы. Дальнейшие исследования предполагают внедрение предложенной программы физических упражнений в учебный процесс физического воспитания учащихся разных возрастных групп.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности, М., 1966, 166 с.
2. Буркова О., Лисицкая Т. "Пилатес" — фитнес высшего класса, Киев, 2005, 207 с.
3. Васьков Ю.В. Физическая культура. 5–9 классы. Специальные медицинские группы. 5–9 классы. Специальная медицинская группа. Киев, 2012, 288 с.
4. Мазуров В.И. Клиническая ревматология, Санкт-Петербург, 2001, 416 с.
5. Райгородский Д.И. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям. Самара, 2001. С. 528–530.
6. Николаева М. Практика хатха-йоги, Москва, 2005, 96 с.
7. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная терапия. Санкт-Петербург, 2000. 290 с.

References

1. Bernstein N.A. Essays on the physiology of movement and physiology of activity, M., 1966, 166 p.
2. Burkova O., Lisitskaya T. "Pilates" — fitness of the highest class, Kiev, 2005, 207 p.
3. Vaskov Yu.V. Physical culture. 5–9 classes. Special medical groups. 5–9 classes. Special medical group. Kiev, 2012, 288 p.
4. Mazurov V.I. Clinical Rheumatology, St. Petersburg, 2001, 416 p.
5. Raigorodsky D.I. Method of express diagnostics of the properties of the nervous system by psychomotor indicators. Samara, 2001. P.528–530.
6. Nikolaeva M. Practice of Hatha Yoga, Moscow, 2005, 96 p.
7. Sergeeva L.S. Body-oriented therapy. St. Petersburg, 2000. 290 p.

Материал передан в редакцию 16.06.2026.