

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

Методика физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем

Семенова Полина Сергеевна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: poli-seem@yandex.ru

На современном этапе развития общего образования наблюдается увеличение числа обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. По данным медицинского контроля образовательных организаций, доля таких школьников составляет от 30% до 50%, из них 10–15% относятся к специальной медицинской группе.

Вместе с тем анализ практики показывает, что занятия по физической культуре в большинстве случаев проводятся по типовым программам без достаточной дифференциации нагрузки. Это приводит к несоответствию физических требований функциональным возможностям учащихся и снижению эффективности занятий.

Согласно данным научных исследований, до 60% школьников имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, около 25% — функциональные отклонения сердечно-сосудистой системы, а 20–30% относятся к категории часто болеющих детей. При этом отмечается, что более 50% обучающихся нуждаются в адаптации физической нагрузки в процессе занятий физической культурой.

В научной литературе (М.А. Гаврилова, И.В. Николаева, С.С. Коровин, В.И. Лях) представлены различные подходы к организации физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем. Однако их анализ показывает, что существующие методики, как правило, рассматривают отдельные аспекты проблемы и недостаточно учитывают необходимость комплексного применения различных подходов в условиях массовой школы.

Цель исследования – теоретическое обоснование методики физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

Анализ научно-методической литературы и нормативных документов позволил выделить основные категории обучающихся с ослабленным здоровьем: нарушения опорно-двигательного аппарата, функциональные кардиопатии и часто болеющие дети. Каждая из этих групп требует специфического подхода к организации физической нагрузки.

Установлено, что наиболее эффективной является методика, основанная на сочетании дифференцированного, индивидуального и нозологического подходов. Дифференцированный подход реализуется через распределение обучающихся по медицинским группам и учёт уровня физической подготовленности. Индивидуальный подход предполагает контроль частоты сердечных сокращений, самочувствия и уровня утомления. Нозологический подход определяет выбор упражнений с учётом конкретных отклонений в состоянии здоровья.

Так, при нарушениях опорно-двигательного аппарата рекомендуется использование упражнений, направленных на формирование мышечного корсета и коррекцию осанки, при этом исключаются ударные и асимметричные нагрузки. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы предпочтение отдается упражнениям циклического характера низкой интенсивности, исключаются статические напряжения. Для часто болеющих детей эффективны дыхательные упражнения, занятия на свежем воздухе и постепенное увеличение нагрузки.

Систематизация методических подходов к организации занятий физической культурой с обучающимися с ослабленным здоровьем представлена в таблице 1.

Особое значение имеет контроль интенсивности физической нагрузки. Установлено, что для обучающихся с ослабленным здоровьем оптимальной является нагрузка в диапазоне 110–150 уд/мин, что позволяет обеспечить тренировочный эффект без риска перегрузки.

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что эффективная организация занятий физической культурой с обучающимися с ослабленным здоровьем возможна только при комплексном учёте их индивидуальных и нозологических особенностей. Применение дифференцированной методики позволяет повысить безопасность занятий, улучшить функциональное состояние обучающихся и сформировать устойчивую мотивацию к физической активности.

Источники и литература

- 1) Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 18.06.2025) // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 26.03.2026).
- 2) Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» // Официальный интернет-портал правовой информации. 12 июля 2023. Регистрационный № 74223. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307140040> (дата обращения: 26.03.2026).
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ...» // Официальный интернет-портал правовой информации. 11 апреля 2024. Регистрационный № 77830. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 26.03.2026).
- 4) Приказ Министерства просвещения РФ от 18.06.2025 № 467 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов...» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 26.03.2026).
- 5) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (с изм. от 30.08.2024 № 10) // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 26.03.2026).
- 6) Гаврилова, М.А. Методика адаптивного физического воспитания младших школьников с ослабленным здоровьем на основе учета соматотипа : диссертация ... кандидата педагогических наук / М.А. Гаврилова. — Москва : РГУФКСМиТ, 2021. — 189 с.
- 7) Николаева, И.В. Оздоровительная направленность физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья в условиях реализации ФГОС : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / И.В. Николаева. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. — 24 с.
- 8) Коровин, С.С. Дифференцированный подход в физическом воспитании школьников с ослабленным здоровьем : учебно-методическое пособие / С.С. Коровин. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 142 с. — ISBN 978-5-85859-712-4.
- 9) Лях, В.И. Физическая культура. Специальная медицинская группа : учебное пособие / В.И. Лях. — Москва : Просвещение, 2023. — 208 с. — ISBN 978-5-09-104813-7.

- 10) Сидоров, Д.Г. Организационно-методические условия проведения занятий физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы : монография / Д.Г. Сидоров, Е.Ю. Петрова. — Екатеринбург : УрГПУ, 2023. — 156 с. — ISBN 978-5-7186-2145-7.

Иллюстрации

| Нозологическая группа | Рекомендуемые упражнения | Противопоказанные упражнения | Особенности нагрузки |
|--|--|---------------------------------------|---|
| Нарушения опорно-двигательного аппарата | Корректирующая гимнастика, упражнения осанку, равновесие | Прыжки, асимметричные на нагрузки | Умеренная нагрузка, акцент на технику |
| Функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы | Ходьба, дыхательные упражнения | плавание, Статические резкие движения | Низкая интенсивность, ЧСС до 130–140 уд/мин |
| Часто болеющие дети | Дыхательная гимнастика, подвижные игры | Переохлаждение, ЛФК, задержка дыхания | Постепенное увеличение нагрузки |

Рис. : Рис.: Таблица 1 Методические особенности организации занятий с обучающимися с ослабленным здоровьем