

**«МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**



## **Методичні рекомендації**

*до курсу для самостійної роботи з навчальної дисципліни*

*«Фізична культура учнів спеціальних медичних груп та лікувальна фізична культура» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»*

**Слов'янськ –Дніпро, 2025**

**УДК 378.016:796.011.3-056.2:615.825(072)**

**M54**

Рекомендовано вченою радою  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(протокол № 1 від 28 вересня 2025 р.)

**Рецензенти:**

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Віцько С.М.**

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії **Гончаренко О.С.**

Методичні рекомендації до курсу для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура учнів спеціальних медичних груп та лікувальна фізична культура» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо- професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» ; авт.-упоряд. К. С. Гордєєва. Слов'янськ ; Дніпро, 2025. 43 с.

В методичних рекомендаціях представлені методики ознайомлення майбутніх учителів фізичної культури з лікувальною фізичною культурою у спеціальних медичних групах, а також у формуванні методичних знань і вмінь аналізу, відбору й самостійного розроблення оздоровчих традиційних та не традиційних систем спрямованих на заняття з дітьми у спеціальних медичних групах.

**УДК 378.016:796.011.3-056.2:615.825(072)**

© Донбаський державний педагогічний університет, 2025

© К. С. Гордєєва, ДВНЗ «ДДПУ», 2025.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Тема 1.</b> Аналіз медико-біологічних основ впливу фізичних вправ на організм дітей і підлітків .....	5
<b>Тема 2.</b> Вивчення методів лікувально-педагогічного контролю у фізичному вихованні дітей і підлітків .....	8
<b>Тема 3.</b> Особливості організації фізичного виховання школярів із відхиленнями в стані здоров'я.....	12
<b>Тема 4.</b> Ознайомлення з загальними основами лікувальної фізичної культури.....	17
<b>Тема 5.</b> Опрацювання методики проведення уроку фізичної культури в спеціальній медичній групі.....	20
<b>Тема 6.</b> Аналіз специфіки занять фізичною культурою зі школярами з порушеннями стану здоров'я.....	25
<b>Тема 7.</b> Огляд і обґрунтування використання нетрадиційних методів оздоровлення дітей та підлітків СМГ.....	29
<b>Тестові питання з дисципліни «Фізична культура учнів спеціальних медичних груп та лікувальна фізична культура»</b> .....	35
<b>Список використаної літератури</b> .....	42

## Вступ

У нашій країні, котра дбає про своє майбутнє, багато уваги приділяється здоров'ю населення та його здоровому способу життя і в першу чергу підростаючому поколінню. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя. Для нашої країни головною проблемою, яка пов'язана з її майбутнім, є збереження та зміцнення здоров'я дітей. З кожним роком в нашій державі спостерігається погіршення стану здоров'я дітей, хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності.

Фізична культура – одна з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на збереження здоров'я, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєвої діяльності. Недостатній розвиток рухових функцій негативно позначається на фізичному стані дітей. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження та сповільнюється фізичний розвиток загалом. Багато лікарів впевнені, що фізичні вправи є найкращим природним засобом боротьби з депресією, вони допомагають зміцнювати здоров'я та подовжувати життя. Серце дитини потребує постійного навантаження, інакше її м'язова система поросте жиром, стане в'ялою, нездібною до сильних скорочень, регулярні заняття фізичними вправами чи іграми зміцнюють м'язи, у тому числі і сердечний м'яз. Серцевий м'яз тренованої людини з кожним ударом посилає в кровоносні судини значно більше крові, чим у осіб, що не займаються фізичними вправами чи спортом.