

Особливості адаптаційного періоду до занять фізичною культурою учнів 1–5 класів різних груп здоров'я

УДК 373.3.091.3:796-057.874

В.П. Семененко, В.В. Теліус

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. Стаття присвячена аналізу особливостей адаптаційного періоду школярів 1–5 класів різних груп здоров'я до занять фізичною культурою. Відзначено, що перехід до систематичних фізичних навантажень є важливим етапом у житті дітей, який потребує індивідуального підходу залежно від стану їхнього здоров'я. У статті розглядаються різні групи здоров'я дітей, їхня фізична підготовленість і специфіка адаптації до фізичних навантажень. Зокрема, для дітей з основними захворюваннями необхідно враховувати особливості дозування фізичних вправ, коригуючи їх залежно від рекомендацій лікарів. Для здорових дітей важливо сприяти розвитку рухових якостей. Також приділяється увага психологічним аспектам адаптації, таким як мотивація та соціальна підтримка. Підкреслюється необхідність комплексного підходу до організації занять фізичною культурою, що включає взаємодію педагогів, медичних працівників і батьків. *Мета статті* – вивчення особливостей адаптаційного періоду учнів 1–5 класів різних груп здоров'я до занять фізичною культурою з урахуванням їхніх індивідуальних фізичних можливостей і медичних показників. *Методи:* теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; метод узагальнення. *Результати.* Дослідження показало, що адаптаційний процес учнів 1–5 класів до занять фізичною культурою значною мірою залежить від групи здоров'я, до якої вони належать. Діти першої групи здоров'я, які мають гармонійний фізичний розвиток, швидко адаптуються до фізичних навантажень, демонструючи покращення фізичної підготовленості й загального стану здоров'я. Учні другої групи здоров'я, з незначними функціональними відхиленнями, потребують поступового введення фізичних вправ із помірною інтенсивністю, що дає їм змогу адаптуватися без негативних наслідків для здоров'я. Діти третьої групи здоров'я, з хронічними захворюваннями в стані компенсації, потребують індивідуально підібраних програм, що враховують їхні фізичні обмеження та сприяють поступовій адаптації до фізичних навантажень. Для учнів четвертої та п'ятої груп здоров'я, з більш вираженими порушеннями здоров'я, важливо забезпечити значну корекцію навантажень і постійний медичний нагляд, щоб уникнути перевантаження та сприяти позитивній адаптації. Визначення належності до певної групи здоров'я й індивідуалізація підходів до навчання є ключовими для успішної адаптації всіх учнів до фізичних вправ, забезпечення їхнього безпечного розвитку та підтримки належного рівня фізичної активності.

Ключові слова: групи здоров'я, шкільний вік, початкова школа, основна школа, адаптаційний період, фізична культура, фізична активність.

Features of the adaptation period of students of grades 1-5 of different health groups

V.P. Semenenko, V.V. Telius

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Abstract. The research showed that the adaptation process of students of grades 1–5 to physical education classes largely depends on the health group to which they belong. It is noted that the transition to systematic physical activity is an important

stage in the lives of children, which requires an individual approach depending on their health status. The article considers different health groups of children, their physical fitness and the specifics of adaptation to physical activity. In particular, for children with underlying diseases, it is necessary to take into account the features of the dosage of physical exercises, adjusting them depending on the recommendations of doctors. For healthy children, it is important to promote the development of motor skills. Attention is also paid to the psychological aspects of adaptation, such as motivation and social support. The need for a comprehensive approach to the organization of physical education classes is emphasized, which includes the interaction of teachers, medical workers and parents. *Objective.* Study of the features of the adaptation period of students of grades 1–5 of different health groups to physical education classes, taking into account their individual physical capabilities and medical indicators. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of scientific literature; content analysis of documentary materials; system analysis method; generalization method. *Results.* The study showed that the adaptation process of students in grades 1–5 to physical education classes largely depends on the health group to which they belong. Children of the first health group, who have harmonious physical development, quickly adapt to physical activity, demonstrating an improvement in physical fitness and general health. Students of the second health group, with minor functional abnormalities, need a gradual introduction of moderate-intensity physical exercises, which allows them to adapt without negative health consequences. Children of the third health group, with chronic diseases in a state of compensation, need individually selected programs that take into account their physical limitations and promote gradual adaptation to physical activity. For students of the fourth and fifth health groups, with more pronounced health disorders, it is important to ensure significant correction of loads and constant medical supervision in order to avoid overload and promote positive adaptation. Determining belonging to a specific health group and individualizing approaches to learning are key to successfully adapting all students to physical exercise, ensuring their safe development, and maintaining an appropriate level of physical activity. **Keywords:** health groups, school age, primary school, secondary school, adaptation period, physical education, physical activity.

Постановка проблеми. Фізична культура є однією з ключових складових розвитку дітей, оскільки вона сприяє не лише фізичному, а й психоемоційному розвитку учнів, формує здорові звички та поліпшує загальний стан організму. Однак процес адаптації учнів молодшого й середнього шкільного віку до занять фізичною культурою потребує особливої уваги, оскільки діти мають різний рівень фізичних можливостей і стан здоров'я, що вимагає індивідуального підходу до планування фізичних навантажень з ними [5; 9; 11].

Особливо важливим є врахування груп здоров'я, до яких належать учні. Визначення належності дитини до певної групи здоров'я дає змогу коригувати інтенсивність фізичних навантажень, забезпечуючи безпечний та ефективний процес адаптації до освітнього середовища. Умовно виділяють п'ять груп здоров'я, серед яких здорові діти з гармонійним розвитком швидко адаптуються до фізичних навантажень, а діти з хронічними захворюваннями чи схильністю до частих хвороб потребують більш поступового використання фізичних вправ [7; 12].

Діти з хронічними захворюваннями в стані компенсації, незважаючи на збереження функціональних можливостей організму, потребують індивідуально підібраних програм занять фізичними вправами, які враховують їхні обмеження. Для учнів четвертої та п'ятої груп здоров'я, де є серйозні порушення функціональних можливостей їхнього організму, адаптація до фізичної культури потребує значних коригувань і постійного медичного обстеження, щоб не призвести до перевантажень і погіршення їхнього здоров'я [2; 3; 8].

Науковці (В. Семененко, А. Михальчук, М. Дєдх (2024); С. Трачук, А. Нападі, Г. Кедріч (2018); К. Іштван, Г. Ілдіко (2017); Т. Круцевич (2017–2023); О. Андреева, О. Саїнчук (2014) та інші) сходяться на думці, що в сучасних умовах часто виникає проблема недостатньої індивідуалізації занять фізичною культурою для дітей із різними рівнями здоров'я. Проте більшість традиційних методик не враховує всіх особливостей стану учнів, що може призвести до неефективної адаптації або навіть до погіршення фізичного стану дітей з певними обмеженнями.

З огляду на це, важливо розробити такі методи й підходи до навчання, які б забезпечили успішну адаптацію кожної дитини, зокрема для тих, хто належить до груп з обмеженими фізичними можливостями [4; 5; 8; 9; 10].

Невирішеність цих проблем у процесі організації занять фізичною культурою ставить під загрозу як ефективність, так і безпеку навчання. Важливо розробити адаптовані програми фізичної культури, які б забезпечували оптимальне навантаження і сприяли гармонійному розвитку дітей з різними фізичними можливостями, ураховуючи їхні медичні показники.

Мета статті — вивчення особливостей адаптаційного періоду школярів 1–5 класів різних груп здоров'я до занять фізичною культурою з урахуванням їхніх індивідуальних фізичних можливостей і медичних показників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; метод узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Молодший шкільний вік є надзвичайно чутливим і водночас важливим етапом фізичного та психоемоційного розвитку дитини. Адаптаційний період для учнів початкових класів з подальшим переходом до навчання в основній школі є критично важливим етапом у їхньому фізичному розвитку й формуванні звички до здорового способу життя. Саме в цей час у дітей відбувається становлення інтересу до рухової активності, закладаються основи фізичних якостей, а також формуються стійкі мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

У період молодшого й початку середнього шкільного віку спостерігається інтенсивне фізичне зростання та розвиток, що включає зміни в розмірах тіла й морфологічних структурах організму. Формуються основні функціональні системи, зокрема м'язова система, скелет і суглоби. М'язи поступово набувають сили й витривалості, однак залишаються ще недостатньо зміцненими. Скелет продовжує рости, змінюючи свою структуру і пропорції, що потребує особливої уваги до фізичних навантажень, щоб уникнути перевантажень і травм. Суглоби, що активно формуються, потребують коректного дистрибуційного навантаження для забезпечення їх нормального розвитку. Разом із тим цей період є оптимальним для

розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість. Заняття, що сприяють загальному розвитку дитини, зокрема активні ігри, вправи на гнучкість, а також розвиток основних рухових навичок (біг, стрибки, координація), відіграють важливу роль у формуванні здорових фізичних звичок і підтримці належного рівня фізичної підготовленості [1; 5; 7].

Психологічно цей вік характеризується активним розвитком соціальних та емоційних навичок. Діти вчаться співпрацювати з однолітками, встановлювати правила і взаємодіяти в групах. Це також час, коли формується самооцінка, і важливо на цьому етапі підтримувати дитину в досягненнях, а також допомагати їй долати перші труднощі. Взаємини з однолітками й авторитетами (учителями, батьками) мають важливий вплив на розвиток психологічної готовності до навчання й участі в різних видах діяльності, включаючи заняття фізичною культурою. Зокрема, у цей час формуються інтереси дитини та зростає мотивація до активних занять фізичними вправами. У психологічному плані важливою є також здатність до адаптації, оскільки зміна навчального оточення й уведення нового режиму (у тому числі розумових і фізичних навантажень) можуть бути стресовими факторами для дитини.

Інтенсивне фізичне зростання й розвиток організму в початковій школі та перехід до навчання в основній школі вимагають особливої уваги до специфічних потреб дітей, які перебувають на цьому етапі. Оскільки функціональні системи організму ще не досягли повної зрілості, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини при організації фізичних навантажень. Саме тому розподіл учнів за групами здоров'я набуває великого значення в адаптаційний період навчання в школі. Кожна група здоров'я відрізняється функціональними можливостями організму дитини, що зумовлює необхідність застосування індивідуалізованих підходів до фізичних вправ, їх інтенсивності й характеру, аби забезпечити безпечну адаптацію до навчального процесу та мінімізувати ризики для здоров'я [5; 6; 7].

З огляду на різницю в індивідуальних потребах і можливостях організмів дітей, важливо в процесі фізичного виховання розподіляти учнів на відповідні групи здоров'я. Такий підхід забезпечує більш ефективну та безпечну

адаптацію до фізичних навантажень, що вкрай важливо в умовах інтенсивного розвитку організму школярів. Розподіл на групи здоров'я ґрунтується на оцінюванні рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей організму, а також на наявності чи відсутності захворювань, що дає змогу визначити оптимальні фізичні навантаження й індивідуалізовані програми занять для кожної групи.

Загалом виділяються п'ять основних груп здоров'я, кожна з яких має свої особливості, що впливають на рекомендації щодо фізичних навантажень і видів діяльності. Розглянемо їх детальніше [2; 3; 5]:

1. *Перша група (основна)* – діти з гармонійним фізичним розвитком, у яких функціональні системи організму відповідають віковим нормам. У таких дітей відсутні хронічні захворювання чи функціональні відхилення, що дає їм змогу виконувати фізичні вправи в повному обсязі без обмежень.

2. *Друга група (підготовча)* – здорові діти з незначними функціональними або морфологічними відхиленнями. Такі учні можуть мати незначні відхилення у фізичному розвитку або часто хворіють, що потребує коригування навантажень, аби уникнути перевантажень або погіршення стану здоров'я.

3. *Третя група (спеціальна)* – діти з хронічними захворюваннями в стадії компенсації. Їхній фізичний розвиток збережений, але вони потребують особливого підходу, оскільки існують певні обмеження щодо інтенсивності фізичних вправ.

4. *Четверта група* – діти з хронічними захворюваннями в стадії субкомпенсації. Функціональні можливості їхнього організму обмежені, що може проявлятися в підвищеній утомлюваності під час виконання фізичних вправ, що вимагає уважного дозування навантажень.

5. *П'ята група* – діти з хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації, які зазвичай перебувають у спеціальних лікувальних установах. Для таких учнів фізичні вправи повинні бути значно обмежені, а навантаження – зменшені, з особливою увагою до їхньої безпеки і здоров'я.

Розподіл на ці групи є необхідним для створення безпечних умов для фізичної активності й забезпечення здорового розвитку учнів. Це дає змогу правильно дозувати навантаження та оптимізувати процес фізичного виховання, що

є ключовим у період адаптації до нових фізичних і навчальних навантажень у шкільному віці.

Розгляд адаптаційного періоду для кожної групи здоров'я дає змогу чітко визначити ключові особливості й розробити відповідні рекомендації, спрямовані на ефективну організацію процесу фізичного виховання. Усі ці дані структуровано представлені в таблиці 1 для зручності аналізу та практичного застосування.

Дослідження адаптаційного періоду учнів шкільного віку початкової та основної шкіл, розділених за групами здоров'я, дало змогу визначити ключові особливості та сформулювати рекомендації щодо підбору фізичних навантажень та організації навчального процесу. Як показано в таблиці, кожна група має свої специфічні потреби й обмеження, що зумовлені фізичним станом і функціональними можливостями організму дитини. Урахування цих аспектів є надзвичайно важливим для забезпечення безпечної адаптації до навчального процесу, запобігання травмам, перевантаженням, а також для сприяння гармонійному фізичному і психоемоційному розвитку дітей.

Для дітей першої групи здоров'я під час адаптаційного періоду пріоритетним є поступове збільшення фізичних навантажень із акцентом на розвиток усіх фізичних якостей. Для дітей другої групи важливим є підбір фізичних вправ середньої інтенсивності, поступовість навантаження й уникнення стресових ситуацій. Третя й четверта групи потребують значно більшого контролю з боку педагогів і медичних працівників, а також розробки індивідуальних програм занять. Для п'ятої групи ключовим є мінімізація навантаження й зосередження на підтримці залишкових функцій організму та збереженні емоційного комфорту.

Урахування особливостей кожної групи здоров'я забезпечує таке:

- створення безпечного середовища для фізичного розвитку дітей;
- профілактику хронічних захворювань і перевантажень;
- сприяння формуванню в дітей стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Разом із тим адаптаційний період школярів навіть з урахуванням поділу на групи здоров'я має низку викликів, а саме:

1. Нерегулярне використання індивідуального підходу, що зумовлено недостатньою кількістю педагогічних кадрів і медичного

ТАБЛИЦЯ 1 – Особливості адаптації та рекомендації для учнів різних груп здоров'я в адаптаційний період занять фізичною культурою

№ з/п	Група здоров'я	Особливості адаптації	Рекомендації
1.	Перша група здоров'я (основна)	Під час адаптаційного періоду особливу увагу варто приділити поступовому нарощуванню фізичного навантаження. Уроки повинні бути різноманітними, щоб підтримувати інтерес дітей до занять.	Включення в програму рухливих ігор з елементами спортивних ігор та естафет сприяє розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
2.	Друга група здоров'я (підготовча)	Для таких учнів важливо дотримуватися принципу поступовості й уникати перевантаження.	Основний акцент варто робити на фізичні вправи, які покращують функціональний стан організму, такі як дихальні вправи й заняття на розвиток спритності та гнучкості. Заняття повинні мати помірний темп із тривалими перервами на відпочинок.
3.	Третя група здоров'я (спеціальна)	Заняття варто організувати у щадному режимі, з обмеженням фізичних навантажень.	Рекомендуються спеціально розроблені комплекси лікувальної фізичної культури, спрямовані на підтримання загального фізичного стану й запобігання загостренням захворювань.
4.	Четверта група здоров'я	Адаптація до фізичних навантажень у цій групі потребує підвищеної уваги до індивідуальних потреб учнів.	Навантаження має бути мінімальним, з акцентом на плавні рухи, дихальні вправи й легкі масажі. Основна мета занять – підтримання залишкових функцій організму та покращення психоемоційного стану дитини.
5.	П'ята група здоров'я	Заняття проводяться виключно під наглядом медичного персоналу, з акцентом на фізичну реабілітацію та підтримання функціонального стану організму.	Перевага надається пасивним фізичним вправам, елементам масажу й дихальним технікам, що запобігають застійним явищам і зменшують м'язове напруження. Заняття повинні мати індивідуальний характер, ураховуючи рекомендації лікаря.

супроводу в навчальних закладах. Відповідно, виникає обмеження можливостей повноцінного впровадження певної диференціації в програмах урочних і позаурочних занять фізичною культурою.

2. Часте ігнорування емоційної потреби дітей із хронічними захворюваннями, що може знижувати мотивацію до занять фізичною культурою.

3. Відсутність належного моніторингу, що зумовлено необхідністю регулярного відстеження ефективності адаптаційних заходів і динаміки показників фізичного стану учнів.

4. Обмеженість досліджень впливу пандемій, військових конфліктів і соціальних криз на фізичну та психологічну адаптацію школярів різних груп здоров'я.

Таким чином, забезпечення якісного адаптаційного періоду для учнів 1–5 класів різних груп здоров'я залишається одним із пріоритетних завдань фізичного виховання, яке потребує подальшого вдосконалення й вивчення.

Висновки. Адаптаційний період до занять фізичною культурою учнів 1–5 класів різних груп здоров'я є складним і багатогранним процесом, який вимагає врахування фізичних, психоемоційних і функціональних особливостей кожної дитини. Розподіл учнів на групи здоров'я дає змогу розробляти індивідуальні підходи до організації занять фізичними вправами, що

сприяє забезпеченню гармонійного фізичного розвитку й безпечного рівня здоров'я, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Аналіз адаптаційного періоду для кожної групи здоров'я виявив необхідність диференціації фізичних навантажень, упровадження корекційних програм занять та активної співпраці між педагогами, медичними працівниками й батьками.

Важливість урахування індивідуальних потреб і можливостей дітей у процесі фізичного виховання підкреслює значення регулярного медичного обстеження, моніторингу фізичного стану й адаптації навчальних програм занять фізичними вправами відповідно до змін у здоров'ї учнів. Виявлені виклики, зокрема недосконалість методик роботи з дітьми різних груп здоров'я, недостатній рівень інтеграції інклюзивної фізичної культури й обмежена кількість фахівців, підкреслюють необхідність посиленої уваги до вдосконалення організації навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень передбачають спрямування на розроблення інтегрованих методик індивідуалізації занять фізичними вправами для учнів різних груп здоров'я, удосконалення інклюзивних підходів у фізичному вихованні та створення сучасних інструментів для моніторингу й корекції адаптаційного процесу.

Література

1. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання [Differentiated physical education]. Львів : ЛДУФК; 2017. 200 с.
2. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Трачук СВ. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом [Basics of programming physical education and health classes with children]. Київ: АртЕк; 2019. 248 с.
3. Іванова ЛІ. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я [Physical education of students with health disorders]. К. : Літера ЛТД; 2013. 320 с.
4. Іштван К, Ілдіко Г. Проблеми розподілу учнів на медичні групи для здійснення диференційного навчання на уроці фізичної культури у початкових класах [Problems of dividing students into medical groups for differential learning in physical education lessons in primary grades]. Науковий журнал «Інноваційна педагогіка». Одеса; 2017;(2):61-65.
5. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту [Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher education institutions of physical education and sports]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України: вид-во «Олімп. л-ра»; 2017. Т. 2. 448 с.
6. Лянной МО, Рибалко ПФ, Ганчева В, Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти [Methodology for managing physical education and health activities in modern secondary education institutions]. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал. 2019; 4(88):280-289.
7. Савлюк СП, Слюсарчук ВВ, Слюсарчук ВС. Фізичний стан дітей молодшого шкільного віку на сучасному етапі реалізації фізичного виховання [Physical condition of primary school children at the current stage of physical education implementation]. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018(6):85-91.
8. Семененко ВП, Круцевич ТЮ. Моніторинг розподілу учнів молодшого шкільного віку за медичними групами на уроках фізичної культури [Monitoring the distribution of primary school students by medical groups in physical education lessons]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;(1):141-148.
9. Семененко ВП, Трачук СВ, Білецька ВВ. Моделювання режимів фізичної активності дітей молодшого шкільного віку 1 та 2 груп здоров'я [Modeling physical activity regimes of primary school children of health groups 1 and 2]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023;(1):83-88.
10. Семененко ВП, Михальчук АД, Дедух МО. Структурна модель фізичного стану учнів молодшого шкільного віку різних медичних груп [Structural model of the physical condition of primary school students of different medical groups]. Rehabilitation and Recreation, 2024;18(3):202-213.
11. Трачук СВ, Нападій АП, Кедріч ГВ. Моніторинг за групами здоров'я учнів до занять фізичною культурою в закладах повної середньої освіти [Monitoring of student health groups before physical education classes in secondary education institutions]. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018;8(102):72-76.
12. Щекотиліна НФ, Бондаренко ОВ. Проблеми сьогодення фізичного виховання у спеціальній медичній групі в закладах загальної середньої освіти [Current problems of physical education in a special medical group in secondary education institutions]. Olympicus, 2023(2):69-74.

ORCID 0000-0002-5931-7729, smart.semenenko@gmail.com
ORCID 0009-0006-9849-7706, valerija.telius@gmail.com

Надійшла 18.01.2025
Прийнята 03.02.2025
Опублікована 28.02.2025