

БАЗОВІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Котяй Н. І.^{1,2}, Ногас А. О.²

*Рівненський Центр ранньої педагогічної реабілітації та соціальної адаптації дітей з особливими потребами "Пагінець"¹,
Національний університет водного господарства та природокористування²*

Анотація

Метою дослідження є вивчення основних засад засобів фізичної реабілітації, зокрема лікувальної фізичної культури, у процесі корекційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Розглянуто проблему методичних аспектів фізичної реабілітації у межах спеціалізованого закладу зокрема, та всього процесу корекції дітей з особливими потребами загалом. Обґрунтовані спрямування та умови проведення фізичної реабілітації при порушеннях розвитку. Визначені основні напрямки реабілітаційного втручання дітей з нетиповим розвитком. Отримані результати доводять ефективність застосування корекційно-розвиткового процесу з урахуванням основних принципів фізичної реабілітації.

Ключові слова: принципи корекції, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, фізичні вправи.

Вступ. Фахівці, що працюють з дітьми з психофізичними порушеннями вважають, що фізична реабілітація, заняття з ЛФК є одним із способів як вдосконалення моторних функцій, так і ефективним засобом корекції, компенсації наявних у дітей з різними порушень. Вчені акцентують увагу на винятково важливому впливу рухового аналізатора в розвитку вищої нервової діяльності та психічних функцій людини. Систематичне використання засобів фізичної реабілітації дозволяє попередити появу вторинних відхилень у фізичному розвитку та сприяє інтенсивній соціальній інтеграції дітей з розумовою відсталістю.

Систематичний процес фізичної реабілітації у комплексному корекційному впливі забезпечить можливість дітям з непов-

Целью исследования является изучение основных принципов средств физической реабилитации, в том числе лечебной физической культуры, в процессе коррекционной работы с детьми с особыми образовательными потребностями. Рассмотрена проблема методических основ физической реабилитации в рамках специализированного учреждения в частности и всего процесса коррекции детей с особыми потребностями в целом. Обоснованы направления и условия проведения физической реабилитации при нарушениях развития. Определены основные направления методологии физической реабилитации детей с нетипичным развитием. Полученные результаты доказывают эффективность применения коррекционно-развивающего процесса с учётом основных принципов физической реабилитации.

Ключевые слова: принципы коррекции, физическая реабилита-

ція, лечебная физическая культура, физические упражнения.

Annotation. The aim is to study the basic principles of physical rehabilitation, including medical physical culture in the correctional work with children with special educational needs. The problem of teaching principles of physical rehabilitation within the specialized institutions in particular and the whole process of correction of children with special needs in general. Grounded purpose and conditions of the physical rehabilitation of disabilities. The main directions of the methodology of physical rehabilitation of children with atypical development. The results prove the effectiveness of the remedial developmental process with the main principles of physical rehabilitation.

Key words: principles of correction, physical rehabilitation, therapeutic physical training, exercise.

носправністю стати повноправним членом суспільства, брати активну участь у шкільному житті, надати рівних можливостей для саморозвитку потенційних можливостей, демонстрації своїх природних здібностей. Фізична реабілітація має бути важливою частиною загальної системи навчання, виховання, корекції дітей з вадами розумового розвитку.

В основі фізичної реабілітації дітей з вадами розвитку лежить навчання окремим рухам, елементам дій, доведення їх до варіативного автоматичного виконання, об'єднання цих елементів у свідому діяльність. При розробці програми з фізичної реабілітації використовується диференційований підхід з урахуванням тяжкості ступеня розумової відсталості.

Таким чином, завданнями навчальних закладів, які виховують дітей з особливими

освітніми потребами, передбачається забезпечення систематичної корекції в школі дітей з обмеженими інтелектуальними та моторними можливостями, формування у них життєвих компетентностей та навичок самообслуговування; профілактика соматичних захворювань та дихальних шляхів, порушень розвитку опорно-рухового апарату, моторних функцій; формування у вихованців мотивації до здорового способу життя, до самостійних занять з фізичної культури та спорту; підвищення неспецифічної опірності організму засобами фізичної реабілітації; формування соціо-побутової моделі поведінки у дітей з особливими потребами.

Мета дослідження: визначити організаційно-методичні принципи процесу фізичної реабілітації дітей з особливими освітніми потребами.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати спеціальну наукову та науково-методичну літературу за проблемою дослідження;

2) визначити принципи, спрямованість, завдання, засоби реабілітаційного супроводу дітей для забезпечення ефективного корекційного процесу;

3) обґрунтувати застосування засобів фізичної реабілітації у навчальних закладах.

Матеріал і методи.

Для вирішення поставлених завдань нами застосовувалися такі методи дослідження, як аналіз і синтез наукових літературних джерел, практичного досвіду роботи з дітьми з порушеннями розвитку, педагогічне спостереження, узагальнення та систематизація одержаних результатів дослідження.

Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури з проблеми дослідження показав, що на даний час пошук шляхів корекції порушень психомоторного розвитку є досить актуальним. Лікувальний та виховний вплив відповідних до віку та характеру захворювання засобів лікувальної фізкультури можливий лише у разі дотримання низки дидактичних принципів, вироблених теорією і практикою фізичного виховання та лікувальної фізичної культури.

Зазначено [1, 4], що провідним у процесі фізичної реабілітації є *принцип систе-*

матичності. Він полягає у безперервності, планомірності використання будь-яких засобів лікувальної фізичної культури у всіх можливих формах протягом лікувального курсу забезпечується регулярністю занять. Унаслідок цього фізіологічні зрушення, що відбуваються в організмі дитини під впливом фізичних вправ, а також компенсаторні і пристосувальні реакції закріплюються. Перерви у заняттях лікувальною фізичною культурою призводять до втрати чи послаблення умовно-рефлекторних зв'язків, змінюють перебіг пристосувальних реакцій, які без підкріплень також припиняються [5].

Установлено [1], що систематичне, щоденне проведення ранкової гімнастики у визначений режимом школи час, спеціальних занять, виконання рухів та інших елементів лікувальної фізкультури, зокрема самостійних індивідуальних призначень, не тільки сприяють успішному вирішенні лікувальних завдань, а й відіграють велику виховну роль, привчаючи дітей до організованості та режиму. Систематичність проведення усіх форм лікувальної фізичної культури потрібно для повноцінного лікування хворих дітей, бо тільки безперервний вплив на всіх етапах лікування забезпечує позитивну динаміку морфологічних та функціоналі зрушень в організмі дитини. Принцип від *простого до складного* передбачає поетапне підвищення вимог, що ставляться перед дитячим організмом. Це стосується як конкретних лікувальних, так і виховних завдань.

Наведено [1, 3], що *принцип поетапного підвищення вимог* важливий для адаптації організму дитини до підвищеного навантаження та вирішення виховних завдань. Для цього у зміст занять та інших форм лікувальної фізичної культури періодично вводяться складніші види вправ, підвищується об'єм та інтенсивність фізичного навантаження. Позитивна динаміка функціональних показників та морфологічних зрушень, зумовлених засобами лікувальної фізкультури, перебувають у певній залежності від об'єму м'язової роботи. Поступове пристосування до одного й того самого об'єму навантажень, до тих самих вправ знижує інтенсивність процесів, зокрема й відновлювальних. Звичне за змістом та інтенсив-

ністю навантаження перестає бути фактором, що спричиняє позитивні зміни в організмі хворого. Підвищення вимог до рівня, що відповідає збільшеним можливостям організму, підвищує позитивний ефект лікувальної фізичної культури [4].

Досліджено [4] проблему розробки профілактичних заходів із застосуванням фізичних чинників для дітей-вихованців дошкільних закладів, які належать до груп ризику вірогідності розвитку захворювань органів дихання.

Встановлено [3], що підвищення навантажень та зміна характеру вправ повинні відбуватися з додержанням важливого принципу – *індивідуального підходу* до кожної дитини. Він враховує особливості розвитку хворого, ступінь відставання чи випередження фізіологічних вікових показників рухливих умінь, особливості перебігу хвороби, наявність чи відсутність ускладнень, супутніх захворювань та синдромів. Індивідуальний підхід спостерігається і в постановці завдань, і в доборі засобів їх вирішення, і в методиці застосування засобів лікувальної фізичної культури у різних формах. Під час формування курсу лікувальної фізичної культури принцип індивідуального підходу має два взаємопов'язані напрямки – *лікувальний та виховний*. Лікувальна індивідуалізація спрямована на добір засобів, адекватних особливостям захворювання та індивідуальним реакціям на них дитини. Виховна індивідуалізація полягає у точному обліку розвитку рухових навичок та якостей, а також психологічних особливостей дитини, щоб у зміст занять та інших форм лікувальної фізичної культури з належною послідовністю вносити вправи, які допомагають засвоїти вікові рухові навички та досягати певного рівня розвитку фізичних якостей [5].

Досліджено [6, 7] проблему оптимізації психофізичного розвитку шляхом використання *принципу посиленості*. Усі засоби лікувальної фізичної культури, що використовуються у лікуванні певної дитини або групи дітей, повинні бути посилюючими як за своєю структурою, так і за рівнем фізичного навантаження. Ця посиленість визначається відповідністю попереднього рухового досвіду фізичної підготовленості та стану

рухового апарату. Цей принцип передбачає і посиленість методики, способів проведення, форм лікувальної фізкультури.

Проаналізовано [7] *принцип обліку вікового розвитку рухів*, який передбачає добір засобів, пов'язаних із віковими особливостями рухової сфери.

Запропоновано [7] *поєднання загального та спеціального впливу*. Цей принцип, на нашу думку, має особливе значення у дитячому віці, тому що загально розвивальні фізичні вправи, що добираються відповідно до вікових здібностей дитини та регламентованого режиму рухової активності, дають можливість підтримати оптимальний рівень роботи фізіологічних систем. Загальний фізіологічний ефект таких вправ забезпечує, у першу чергу, стимулюючу дію лікувальної фізичної культури; розвивається налаштованість функціональних систем, що допомагає легше вирішити завдання лікувальної фізичної культури за допомогою спеціально підібраних вправ.

Принцип чергування, або розсіяного м'язового навантаження [4, 7], важливий для запобігання стомлюваності у дітей. Він передбачає таке поєднання засобів лікувальної фізкультури, щоб робота одних м'язів, які здійснюють рухи, чергувалися з роботою інших, залишаючи можливість для відновлювальних процесів. Концентрація кількох вправ для одних і тих самих м'язів або м'язових груп припустима тільки під час тренування силової витривалості під строгим контролем за загальною реакцією хворої дитини [3].

Принцип свідомості та активності передбачає [3, 4] посилення дії засобів лікувальної фізичної культури, підвищення психотерапевтичного ефекту, а також вирішення лікувально-виховних завдань потрібна свідомо, активна участь дитини у заняттях. Розуміння завдань та можливостей фізкультури в об'ємі, що відповідає психофізіологічним можливостям хворого, сприяє підвищенню емоційного рівня, дисциплінує дітей, активізує їх. Наукова розробка принципу свідомості у фізичному вихованні належить П.Ф. Лесгафту. Свідоме ставлення дітей до лікувальної фізкультури зумовлює у них інтерес до занять, відвертає увагу від небажаного зосередження на дум-

ках про хворобу, надає всім лікувальним заходам оптимістичного звучання. Особливе значення принцип свідомості та активності має для розвитку рухових навичок та поліпшення якості рухів. Підтримка активного та свідомого ставлення хворої дитини до вправ та ігор вимагає доброзичливого, уважного підходу до самостійних дій та заохочення їх успішного виконання.

Результати дослідження.

Аналіз досліджень рухової сфери дітей з вадами розвитку різними авторами дозволяє класифікувати основні порушення фізичного розвитку та моторики, що є основою систематизації фізичних вправ, спрямованих на виявлення недоліків рухів. При розгляді якісних довільних рухів у основних рухових функціях у них виявляються найрізноманітніші порушення: не координаність, дискоординація рухів, неточність виконання рухових дій у просторі, у часі, неритмічність, низький рівень диференціювання м'язових зусиль, недостатність розвитку функції рівноваги.

Разом з тим, у дітей з особливими освітніми потребами спостерігається недорозвиток дрібної моторики, порушення зорово-моторної координації, відсутня чи слабо виражена ізольована, диференційована предметно-маніпулятивна діяльність рук. Як наслідок – неготовність руки до письма, неможливість формування навичок самообслуговування.

Характерною особливістю дітей з вадами є різноманітні порушення їхнього психічного розвитку: малорухомість, уповільненість всіх рухів, або навпаки явища рухової гіперактивності, занепокоєння, відрізняються моторною скутістю, яка виявляється в незграбності, у невмінні швидко і правильно виконувати той чи інший рух. Особливо яскраво загальмованість виявляється в ігровій діяльності, при ходьбі, бігу, стрибках. Рухове розгальмування дітей позначається в тому, що вони легко збуджуються, метушаться під час ігор. Рухи у дітей рвучкі, недостатньо цілеспрямовані, некоординовані, тонкі довільні рухові акти формуються із затримкою, амплітуда рухів має великі розмахи. Дослідниками відмічено, що дітям з психофізичними порушеннями притаманні симптоми швидкої втом-

люваності, недостатньої концентрації уваги, дратівливість, лабільність емоційної сфери, загальна ослабленість.

Як зазначають фахівці, у дітей з порушеннями внаслідок недосконало розвинутої артикуляційно-м'язової системи порушена мовленнєва функція, отже, і комунікаційні властивості також.

У методиці лікувальної фізичної культури, дозування фізичного навантаження займає провідне місце, здебільшого визначаючи лікувальний ефект від підібраних засобів. Засоби регулювання фізичного навантаження забезпечують оптимальні зрушення в організмі для відновлення здоров'я та зміни функціональних показників у правильному напрямку. Фізичне навантаження залежить, з одного боку, від об'єму м'язової роботи та її інтенсивності, а з іншого – від нервово психічних реакцій, ступеня розумового напруження під час виконання рухів чи пояснення та демонстрації вправ, а також від рівня емоційних зрушень. Найрозповсюдженішими засобами дозування фізичних вправ є добір самих вправ та рухливих ігор, кількості повторень, вихідних положень, застосування обтяжування та опірності, темп та ритм рухів.

Забезпечення необхідною руховою активністю упродовж навчального дня є одним із основних чинників, який забезпечує наближення виховного середовища до природного простору дитини. Застосовуються гімнастика, фізкультхвилинки, рухова терапія, пальчикова, звукова, дихальна гімнастика тощо. Це дозволяє знімати стан утомленості, ослабити психологічну напруженість, і просто дати дитині можливість порухатися.

Правильне використання фізичних вправ – ефективний засіб збереження та зміцнення здоров'я дитини з психофізичними порушеннями.

З огляду на дітей з обмеженими руховими функціями, доцільно застосування протягом навчального дня динамічних пауз, релаксаційних хвилинок, сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я дітей з порушенням опорно-рухового апарату.

Мета корекційно-реабілітаційних занять – це корекція та компенсація вад недоліків фізичного розвитку дитини.

Тому заняття ЛФК будуватиметься на принципах спільної творчості педагога та дитини, мотивації навчання, стимулюючи дитину до досягнення мети, самовдосконалення.

Основними напрямками реабілітаційної роботи є: удосконалення основних рухових функцій і сенсомоторного розвитку; розвиток дрібної моторики кистей і пальців рук; розвиток артикуляційної моторики; корекція окремих сторін психічної діяльності; розвиток просторових уявлень і орієнтації; корекція порушень у розвитку емоційно-особистої сфери; формування мовного дихання; зміцнення загального здоров'я; виховання точності, завершеності рухів; нормалізація м'язового тону з використанням для цієї мети мінливого різноманітного за темпом і ритмом музичного матеріалу, рухових вправ; виховання зорово-моторної координації.

На нашу думку, в основі фізичної реабілітації дітей з вадами розвитку лежить навчання окремим рухам, елементам дій, доведення їх до варіативного автоматичного виконання, об'єднання цих елементів у свідому діяльність.

При розробці програми з фізичної реабілітації використовується диференційований підхід з урахуванням тяжкості ступеня розумової відсталості.

Для всебічного фізичного та психічного розвитку, збільшення рухової активності упродовж занять ЛФК проводяться:

- заняття, спрямовані на розвиток психомоторики: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинка, рухова терапія, фізкультурні свята, ЛФК, змагання, прогулянки;

- заняття, спрямовані на покращення функціонування кисті та пальців рук: пальчикова гімнастика, складання мозаїки, кубиків; малювання, ліплення з пластиліну, застібання, розстібання гудзиків, конструювання, розкладання дрібних предметів в залежності від форми, розміру, кольору (квасолі, намистинок, шишок, круп тощо), захоплення та утримування предметів різними пальцями;

- заняття, спрямовані на оволодіння навичками самообслуговування на основі покращення функціонування опорно-рухового апарату, рівноваги, координації рухів;

- дихальні вправи для попередження виникнення захворювань верхніх дихальних шляхів;

- спортивні свята у відповідності можливостям дітей для підвищення рівня домагань та мотивації до занять фізичної культурою, спортом, покращення комунікативних властивостей дітей.

При проведенні занять з фізичної реабілітації необхідно навчити дитину відчувати рухи всіх видів, застосувати оптимальну кількість сенсорних подразників, які стимулюють відчуття дотику, рівноваги.

Проведення спортивних свят, фізкультурно-виховних заходів, рухливих ігор впливають на формування дисципліни, організованості дітей з порушеннями. Усі ці навички допомагають сформувати правильну модель поведінки і вирішувати завдання, які стоять перед педагогами і батьками. Проведення таких заходів – це ідеальна можливість для дитини бути залученим в основний потік однолітків, це можливість виховуватися в мовному середовищі з дітьми, інтегруватися в суспільство.

Робота педагога повинна бути спрямована на те, щоб діти самі прагнули подолати свої недоліки, допомагали один одному, підтримували у колективі дух успіху, терпимості, співчуття, взаємоповаги. Займаючи своє місце у природі, не порушуючи рівноваги, перемагаючи свої природні вади, залишаючись добрим, уважним, чуйним, до людей, дитина досягає фізичного здоров'я та душевного комфорту бо у здоровому тілі здоровий дух.

Таким чином, завданнями навчальних закладів, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, передбачається забезпечення систематичної корекції дітей з обмеженими інтелектуальними та моторними можливостями, формування у них життєвих компетентностей та навичок самообслуговування, профілактика соматичних захворювань та дихальних шляхів, порушень розвитку опорно-рухового апарату, моторних функцій засобами фізичної реабілітації з урахуванням основних принципів.

Висновки.

Ефективність проведення корекційно-розвиткових заходів дітям з вадами розвитку значною мірою залежить від ефективної

фізичної реабілітації в контексті комплексного корекційного впливу. Лише за умови забезпечення комплексної систематичної, довготривалої, безперервної реабілітаційно-оздоровчої роботи, дитина з порушен-

нями може досягнути максимально оптимального рівня особистісного розвитку.

Вбачаємо необхідність подальших досліджень ефективності та специфіки фізичної реабілітації за авторською методикою В.О. Смолянкінова.

Література

1. Дегтяренко Т. М. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навч. посіб. / Т. М. Дегтяренко – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 302 с.
2. Добряков И. В. Восстановительное лечение детей с поражением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата / И. В. Добряков – СПб. : Издательский дом СПбМАПС, 2004. – 317 с.
3. Козырева О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учебный словарь-справочник / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010. – 280 с.
4. Козьявкин В. И. Детские церебральные параличи. Основы клинической реабилитационной диагностики / В. И. Козьявкин, М. А. Бабадаглы, С. К. Ткаченко, О. А. Качмар. – Львів : Медицина світу, 1999. – 312 с.
5. Левченко И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата : Учеб. пособ. для студ. середовищ. пед. навч. закладів / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько – М. : «Академия», 2001. – 322 с.
6. Основы специальной психологии : Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др.; Под ред. Л. В. Кузнецовой. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
7. Синьов В. М. Психологія розумово відсталої дитини : Підручник / В. М. Синьов, М. П. Матвеева, О. П. Хохліна. – К. : Знання, 2008. – 359 с.
8. Тонконог Л. М. Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. – М. : Школьная Пресса, 2003. – 233 с.