

## ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СИСТЕМІ ЛФК ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ В ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЦЕНТРАХ

*У статті розглядаються форми і методи зміцнення психофізичного здоров'я дітей у дитячих оздоровчих таборах та центрах.*

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, оздоровлення, відпочинок, психологічна реабілітація, психофізичне тренування, психогімнастика.

Здоров'я людей відноситься до числа глобальних проблем, тобто тих, які мають життєво важливе значення для всього людства. Для того, щоб забезпечити гармонійний розвиток людини, дуже важливо з наймолодшого віку сформувати в неї ставлення до здоров'я як однієї з найважливіших загальнолюдських цінностей.

Як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти, пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання мають закладатися основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства. Для досягнення цієї мети необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до життя; використання різноманітних форм рухової активності.

Бути здоровим – це природне бажання людини. Здоров'я означає не просто відсутність хвороб, але й фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Здорова і духовно розвинута людина – щаслива, вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення. Цілісність людської особистості проявляється перш за все у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму.

Більшість сучасних учених розглядають поняття "здоров'я" як складне, багатокомпонентне поняття, яке включає декілька складових: фізичне, психічне, соціальне здоров'я дитини.

Психічне здоров'я – це стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

У сучасній науці існує також термін "психологічне здоров'я". Він був уведений у науковий лексикон нещодавно І.В. Дубровіною [10]. При цьому під психологічним здоров'ям розуміються ті психологічні аспекти психічного здоров'я, які відносяться до особистості в цілому і знаходяться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу. Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності.

Проблема повноцінного психічного розвитку особистості, формування психологічного здоров'я людини є сьогодні однією з актуальних. Враховуючи стан здоров'я сучасних дітей та фактори ризику порушення психологічного здоров'я, необхідно створити таку систему роботи, яка б включала індивідуальні, групові форми і методи роботи, спрямовані на зміцнення психологічного здоров'я дітей у закладах освіти.

Форми і методи зміцнення психофізичного здоров'я в системі навчальних закладів ґрунтовно описані в працях Денисенко Н., Василькової О.І., Поуль В.С., Челах Г.Е., Єфремової В.В.

**Метою нашого дослідження** є виявлення ефективних форм і методів зміцнення психофізичного здоров'я дітей у дитячих оздоровчих таборах та центрах.

Основні засади державної політики у сфері оздоровлення та відпочинку дітей, повноваження органів виконавчої влади і органів місцевого самоврядування, правові, фінансові та організаційні засади утворення і діяльності дитячих закладів оздоровлення та відпочинку, права, обов'язки та відповідальність усіх учасників процесу визначені Законом України "Про оздоровлення та відпочинок дітей" (від 04.09.2008 №375-VI). Конкретизуються ці положення в Типовому положенні про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку, затверджену постановою Кабінету Міністрів України від 28.04.2009 №422.

Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку – це постійно або тимчасово діючий, спеціально організований або пристосований заклад, призначений для оздоровлення, відпочинку, розвитку дітей, що має певне місце розташування, матеріально-технічну базу, кадрове забезпечення та технології для надання послуг з оздоровлення та відновлення фізичних і психічних функцій дитячого організму.

Період літнього відпочинку ефективно сприяє укріпленню здоров'я, загартовуванню, психологічному зміцненню, виробленню динамічного стереотипу підтримання психологічної рівноваги.

Проблема психофізичної реабілітації дітей та молоді в літніх оздоровчих таборах постала перед педагогічним колективом коледжу в зв'язку з відкриттям у 2004 році додаткової кваліфікації "Вчитель фізичної реабілітації".

У пошуках шляхів організації літньої педагогічної практики для названої додаткової кваліфікації ми прийшли до проведення тематичних змін "Літо з фізичною реабілітацією", "Будьмо здорові!" в дитячих оздоровчих центрах "Ювілейний" с. Червоне, "Примор'є" с. Залізний Порт та "Чайка" с. Лазурне.

Основні напрями нашої роботи – це корекція постави та плоскостопості. Разом з обласними лікарями ми поєднували не тільки засоби фізичної реабілітації (ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію), але й форми ЛФК та психологічної реабілітації (аутогенне тренування, ігри-медитації, рухливі ігри, лікувальну гімнастику та психогімнастику), включаючи її елементи в оздоровчі комплекси.

Реабілітація – система медичних, соціально-економічних, педагогічних та інших заходів, спрямованих на

відновлення порушених функцій організму та працездатності [5].

ЛФК – це метод лікування, що використовує засоби і принципи фізичної культури для лікування захворювань і ушкоджень, попередження їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності хворих і інвалідів [6].

Психологічна реабілітація – система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості [1].

У науковому обігу для визначення різного виду занять, вправ, етюдів, які використовуються з метою поліпшення психофізичного стану дитини, використовуються також терміни: психогімнастика, психотехніка, методи психічної саморегуляції, психофізичне тренування та ін.

З позиції сучасної науки, психофізичне тренування є не тільки ефективною формою лікувальної фізкультури, але й різновидом психотерапії та аутотренінгу. Побудоване на основі науково обґрунтованої системи фізичної культури, психології і психотерапії, воно використовує загальнорозвивальні та спеціальні вправи, а також деякі види спеціальних дихальних вправ і точковий масаж з метою підвищення функціональних можливостей організму, відновлювання здоров'я та працездатності. Завдяки використанню подібного методу самовиховання і самовдосконалення, людина оволодіває мистецтвом управління своїми духовними силами, сприяє їх росту.

Роль психофізичного тренування особливо зростає в умовах різкого скорочення рухової активності людини. У зв'язку з нестачею рухів організм дитини зазнає на собі вплив дисгармонії нервових і фізичних функцій. Тренування емоційної стійкості та адекватної реакції на різні життєві ситуації посилює опір організму стресовим впливам та сприяє загальному оздоровленню. Емоційна діяльність тісно пов'язана з функцією кори головного мозку. Цей зв'язок здійснюється і зміцнюється під впливом психофізичного тренування.

Найважливішою вимогою при оволодінні психофізичним тренуванням є вміння регулювати процеси дихання, м'язовий тонус і стан психіки.

Заслуговує на увагу досвід проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня ДОО з використанням елементів психофізичного тренування. Найчастіше з них використовуються рухливі ігри; ігри, які сприяють заспокоєнню та організації; етюди на розслаблення; вправи з метою корекції і розвитку в дітей рухової пам'яті, уваги, волі, творчого уявлення; навчання дихальних вправ; тренування окремих груп м'язів, а також нетрадиційні методи: ввідна медитація, спонтанний танець, релаксація. Вони допомагають створити на заняттях позитивний емоційний настрій, усунути замкненість, зняти втому. З їх допомогою в дітей розвиваються навички концентрації, пластика, координація рухів. Також вправи можуть супроводжуватись різними текстами, які допомагають дітям краще уявити той чи інший образ, увійти в нього.

Психогімнастика у вузькому значенні розуміється як ігри, етюди, в основі яких лежить використання рухової експресії як головного засобу комунікації в групі. Такого роду психогімнастика спрямована на розв'язання завдань групової психокорекції і встановлення контакту, зняття напруження, обробку зворотних зв'язків тощо.

У широкому смислі психогімнастика - це курс спеціальних занять, спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін психіки дитини, як пізнавальної, так і емоційно-особистісної сфери. Психогімнастика як невербальний метод групової роботи передбачає вираження переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміміки; дозволяє дітям проявити себе і спілкуватися без допомоги слів. Це метод реконструктивної психокорекції, мета якого - пізнання і зміна особистості людини.

Заняття психогімнастикою допомагають зміцнювати психіку дитини, розвивати емоційно-вольову сферу, знімати гостро невротичні реакції, нейтралізувати страхи та емоційно-негативні переживання, що дуже важливо під час тимчасового перебування дітей у закладах оздоровлення і відпочинку [10].

Одним із важливих методів психофізичного тренування є аутотренінг. Аутогенне тренування передбачає м'язове розслаблення й самонавіювання. За допомогою спеціальних вправ досягається стан розслаблення – *релаксація*. Суть аутогенного тренування полягає в тому, що шляхом розслаблення м'язів, а також спеціально підібраних словесних формулювань та образних уявлень, пов'язаних із ними, досягаємо бажаних фізіологічних або психічних станів.

Саме навчання дітей методів релаксації дасть змогу їм зняти внутрішнє напруження, заспокоїтися, тим самим привести нервову систему у стан спокою.

Ігри-медитації – психологічний тренінг, що забезпечує стан врівноваженості й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу [9].

Під час літньої педагогічної практики в дитячих оздоровчих таборах та центрах студенти коледжу на групових та індивідуальних заняттях реабілітації в комплексах лікувальної гімнастики для дітей молодшого та середнього віку використовують ігри-медитації ("Пташки", "Ранок у лісі", "Я – хмарка", "Краплинки води", "Життя у морі"); елементи психогімнастики (дихально-оздоровчий комплекс "Кунг-фу", "Свій простір"); аутотренінг з використанням шести формул І.Шульца з регуляції дихання [3].

Однією з умов повноцінної психологічної реабілітації дітей є раціональний режим їх перебування в оздоровчому закладі. При складанні режиму враховуються такі фактори, як тематику відпочинкових чи оздоровчих змін, природно-кліматичні умови, санітарно-гігієнічні вимоги, вимоги до харчування та сну дітей. Режим дня має забезпечити дітям максимальне перебування на свіжому повітрі, участь в оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах, достатню тривалість сну, повноцінне харчування.

Для оптимального розподілу навантаження протягом дня та посилення оздоровчого ефекту доцільним є чергування видів діяльності дітей з урахуванням їхнього віку, статі, стану здоров'я та функціональних можливостей.

Таким чином практика роботи студентів коледжу в дитячих оздоровчих таборах та центрах показала, що цілеспрямована роботи з комплексним використанням елементів психофізичного тренування, аутогенного тренування, ігор-медитацій, рухливих ігор, лікувальної гімнастики та психогімнастики у фізкультурно-оздоровчій роботі дає можливість не лише більш ефективно навчати дітей фізичних вправ, а й сприяти розвитку в дітей психічних процесів, особистісних якостей, створенню можливостей для самовиявлення, творчих проявів, активності, всебічно впливати на

зміцнення і оздоровлення та відновлення фізичних і психічних функцій дитячого організму.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку роботи вбачаємо у відстеженні залежності рівня психологічної реабілітації від комплексного впливу засобів фізичної реабілітації в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Богелюк В.Й.* Психологія людини з обмеженими можливостями: навч. посіб. / В.Й. Богелюк, А.В. Турубарова. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 264 с.
2. *Денисенко Н.* Освітній процес має бути здоров'язберезувальним / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – №7. – С.8-10.
3. *Мамайчук И. И.* Психокоррекционные технологии для детей с проблемами развития / И. И. Мамайчук. – СПб., 2003. – 339 с.
4. Медико-психолого-педагогическая служба в ДООУ: Организация работы / Под ред. Е.А. Каралишвили. – М.: ТЦ Сера, 2007. – 128 с.
5. *Мухін В.М.* Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
6. Основи фізичної реабілітації : [навчальний посібник] / А.М. Порада, О.В. Солодовник, Н.Є. Прокопчук. – [2-е вид.]. – К.: Медицина, 2008. – 248 с.
7. *Потанчук А.А., Матвеев С.В., Дудар М.О.,* Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007 – 464 с.
8. Реализация оздоровительной функции образования: проблемы теории и практики: учебно-метод. пособие / Под ред. О.И.Васильковой, В.С. Поуль, Г.Е. Челах. – Донецк: Каштан, 2008. – 168 с.
9. Система роботи з психічним розвитком дитини / Авт. – упор. В.В. Єфремова. – Тернопіль: Мандрівець, 2006. – 160 с.
10. Електронний ресурс : [режим доступу] [http:// www.ukrdeti.com/ 2004/1\\_a11\\_2004.html](http://www.ukrdeti.com/2004/1_a11_2004.html)

*Подано до редакції 21.11.11*

---