

збільшені вправ силового характеру, збільшенні силових показників, стабілізації хребта за рахунок укріплення власного м'язового корсету, набуття навиків правильної постави та збільшення рухомості суглобів.

Література

1. Руководство по кинезитерапии дорсопатий и грыж позвоночника /С. М. Бубновский. – М.: МАКС Пресс, 2002. – 95 с.
2. <http://ur.co.ua/103/521-1-programma-ustraneniya-bolevogo-sindroma-v-spine.html>.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Ігнатенко С. О., Мірошніченко О.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. В статті розглянуто можливість використання рухливих ігор в процесі реабілітації дітей із порушеннями у стані здоров'я. Показано значущість рухливих ігор, як засобу фізичного виховання, в розвитку дитини.

Ключові слова: рухливі ігри, соціальна адаптація, засіб фізичного виховання.

Актуальність. Питання здоров'я дитини у нашій країні залишається гостро актуальним. У дітей з відхиленнями в стані здоров'я внаслідок захворювання і при відсутності або нестачі рухової активності знижується рівень адаптації до навколишнього середовища, що призводить до негативних змін в організмі, таких як ослаблення м'язового тону, що створює передумови для неправильного взаєморозташування кісток скелету, появи контрактур та інших змін в суглобах і хребті. Це також впливає на функції окремих м'язових груп – їхньому ослабленню або випаданню, в результаті чого знижуються рухові можливості дитини, внаслідок чого спостережується напруження роботи функціональних систем організму [4; 5; 6]. Як засіб реабілітації та соціальної адаптації рухливі ігри займають особливе місце і в фізичному вихованні дитини, і в лікуванні, забезпечуючи комплексний вплив на його організм [1; 6].

Виклад основного матеріалу. Соціальна адаптація – процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Коли мова йде про дітей, засобом соціальної адаптації може

виступати гра. Гра пропонується дітям з відхиленнями в стані здоров'я з метою розваги, спілкування, емоційного дозвілля, оздоровлення та загартовування організму [5].

Цілеспрямовано підібрані рухливі ігри розвивають у дітей дрібну моторику, рівновагу, координацію й точність рухів, поліпшують увагу, допомагають освоєння елементарних уявлень про величину, відстань, швидкість, вагу, об'єм, тобто стимулюють розвиток фізичних, психомоторних та інтелектуальних здібностей [2; 3; 6].

Особливості рухливих ігор в порівнянні з іншими засобами реабілітації визначаються їх емоційною насиченістю. На позитивному емоційному тлі значно збільшуються функціональні резервні можливості організму, забезпечуючи оптимальні умови для співналаштування різних систем і їхнього тренування. Рухова діяльності дитини в грі залучає до роботи різноманітні м'язи, сприяючи пом'якшенню м'язового навантаження і попереджаючи стомлення.

Використання рухливих ігор в реабілітації пред'являє до їх підбору певні вимоги: можливість регулювання фізичного навантаження; управління фізіологічними зрушеннями, пов'язаними з емоційним забарвленням ігрової діяльності; розвиток рухових навичок і якостей; а також вирішення певних лікувальних завдань.

Включення рухливих ігор в зміст реабілітаційних занять робить необхідним дотримання деяких методичних прийомів: відповідність характеру гри віку дитини; підбір ігор відповідно до лікувальних, лікувально-педагогічних і виховних завдань; обов'язкове володіння всіма граючими дітьми тим руховим навиком, який визначає успішне виконання ігрового завдання.

Дитина не повинна бути виключеною з гри або не допущеною до неї, обділеною або позбавленою радості руху через наявні у нього порушення. Грі належить велика роль в житті і розвитку дітей. Гра важлива для підготовки дитини до майбутнього і для того, щоб зробити її справжнє життя повним і щасливим. Гра сприяє створенню сприятливого, гарного психологічного клімату в колективі, подоланню особистісних комплексів (сором'язливості, нерішучості). Гра – це засіб з формування самостійності, ініціативності, комунікативності. Гра створює рівні умови в діяльності, мовленнєвому

партнерстві, руйнує бар'єр між педагогом і вихованцем. Гра допомагає дитині краще пізнати себе і навколишній світ.

Висновок. Для досягнення максимального ефекту необхідно змінювати стандартні вимоги до гри з дітьми, що мають відхилення в стані здоров'я. У центрі уваги має бути не тільки прагнення до вдосконалення рухів та підвищення результативності, а й надання можливості дітям незалежно від ступеня складності порушення відчувати радість від своїх індивідуальних досягнень в процесі гри, що може прискорити пристосування дитини з відхиленнями в стані здоров'я до умов соціального середовища.

Література

1. Андрущенко Т. Ю. Коррекционные и развивающие игры для детей 6-10 лет: учебное пособие [Текст] / Т.Ю. Андрущенко, Н.В. Карабекова. – М. : Академия, 2004. – 96 с.
2. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев. – М. Советский спорт, 2004. – 84 с.
3. Геллер Е.И. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения / Е.И. Геллер // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 3. – С. 20-22.
4. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.И. Дворкина. – М. : Советский спорт, 2005. – 184 с.
5. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / В.Л. Страковская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1987. – 240 с.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Лук'янова О. В.

Університет Ушинського, м Одеса, Україна

Анотація. Визначено два основних підходи у формуванні теорії методики адаптивної фізичної культури, які припускають поглиблене вивчення конкретних методів для різних категорій людей з фізіологічними та психологічними вадами.