

## РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧНІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Сьогодні вже не має потреби доводити, що фізичні вправи як засіб реабілітації є основою для відновлення порушення фізіологічних функцій людини, цілеспрямовані рухи є запорукою нормального фізичного розвитку, а оптимальна рухова активність – необхідною умовою гармонійного розвитку учнів. Проте в останнє десятиріччя в більшості дітей шкільного віку спостерігається дефіцит рухів у режимі шкільного дня, що призводить до послаблення функцій внутрішніх органів і системи організму. Ще більше негативний вплив справляє малорухомий спосіб життя на хворих і ослаблених різними захворюваннями дітей, оскільки посилює наявні функціональні зміни в організмі.

Більшість хворих і ослаблених учнів за правильної організації фізичної реабілітації може значно підвищити резервні можливості систем організму під час таких захворювань, як порушення постави, плоскостопість, порушення обміну речовин (ожиріння), серцево-судинні і бронхолегеневі недуги.

Однією з форм фізичної реабілітації, яку можна з успіхом застосувати у фізичному вихованні ослаблених школярів є різноманітні ігри. [1.124.]

Вияв позитивних емоцій в іграх спостерігається саме в цій формі фізичної реабілітації. Рухливі ігри адекватно відповідають потребам молодого організму в рухах, сприяють всебічному гармонійному фізичному і розумовому розвитку школярів, вихованню психологічних якостей.

Доцільно підібрані з урахуванням віку, стану здоров'я, характеру функціональних змін організму і ступеня фізичної підготовки дітей рухливі ігри, особливо на повітрі, можуть одночасно сприяти оздоровленню, зміцненню організму дитини, загартуванню і тим самим – профілактиці загострення захворювань.

Дослідженнями вчителів, фізіологів та лікарів доведено позитивний вплив рухливих ігор на здоров'я дітей. Ще П.Ф. Лесгафт відзначав, що притягальна сила гри пов'язана з моментом розв'язання рухових завдань, вона здатна викликати в дитини позитивні емоції, що й відрізняє гру від точно регламентованих рухів.

А це особливо важливо насамперед для хворих дітей, оскільки таким чином зменшується дефіцит позитивних емоцій, викликаних хворобою. При цьому дуже важливою є ініціатива, що виявляється під час гри, особливо для дітей із захворюваннями центральної нервової системи.

У літературі є багато даних про позитивний вплив рухливих ігор на організм здорової дитини і дорослого, чого не можна сказати про вплив рухливих ігор на стан хворих школярів і методику ігор, які можна використовувати у програмі фізичної реабілітації учнів.

Відомо, що різні засоби фізичної реабілітації, в тому числі рухливі ігри, можна з успіхом застосовувати для хворих і ослаблених учнів в режимі шкільного дня загальноосвітньої школи. [2.94.]

Руховий режим учня складається з ранкової гігієнічної гімнастики перед уроками, рухливих ігор на шкільних перервах, фізкультпауз, фізкультхвилинок, уроків фізичної

культури, активного відпочинку на повітрі, занять у різноманітних спортивних секціях, виконання домашніх завдань з фізичного виховання.

Саме комплекс заходів, що входять у руховий режим шкільного дня, може дати бажаний результат у програмі фізичної реабілітації хворих і ослаблених школярів за умови, що заняття ігровими фізичними вправами та іграми дозуються за інтенсивністю залежно від вікових, індивідуальних особливостей і характеру захворювання.

Однією з причин багатьох хронічних захворювань в учнів є порушення постави. Ці порушення проявляються у зниженні тонусу скелетних м'язів і зв'язкового апарату, а також у загальній функціональній слабкості.

Основою фізичної реабілітації у разі порушення постави особливо на початкових етапах, є загальне тренування ослабленого організму школяра. Реабілітація повинна проходити на фоні добре організованого відновно-рухового режиму, який складається з урахуванням характеру захворювань дитини.

Завданнями рухливих ігор як одного із засобів фізичної реабілітації має бути загальне зміцнення ослаблених дітей, їхнього опорно-рухового апарату, посилення м'язового корсету, поліпшення кардіо-респіраторних функцій. Для виконання цих завдань необхідно включати у заняття ігри загально-фізіологічного впливу, враховуючи при цьому загальний стан школяра, рівень фізичної підготовки. Необхідні також рухливі ігри з включенням у них спеціальних корегувальних вправ для виправлення дефектів постави дитини, з урахуванням основного порушення.

Рекомендуються ігри, які зміцнюють м'язи плечового поясу, живота, спини та ін..

У процесі засвоєння рухливих ігор необхідно формувати навички підтримання тіла у правильному положенні. Найефективнішими для формування правильної постави є ігри на координацію рухів і рівноваги. Постава формується протягом тривалого часу, тому необхідно турбуватися про неї з раннього дитячого віку.

Одним з порушень у слабких, мало розвинених фізично школярів є плоскостопість.

Під час тривалої ходьби чи бігу зв'язки і м'язи стопи у таких дітей перенапружуються, розтягуються, втрачають пружність та еластичність. Склепіння стопи розтягується, знижується-виникає плоскостопість, яка негативно позначається на функціях хребта, а отже, на поставі і загальному стані організму.

Метою вправ ігрового характеру і рухливих ігор поряд із загальним оздоровленням організму учня є зміцнення м'язів і зв'язок стопи та гомілки, формування навичок правильної ходьби.

Основу в іграх мають становити вправи з ходьби на зовнішніх краях стопи і на носках із захватом предметів пальцями ніг, присідання у положенні стоп – носки досередини. Такі ігри проводяться без взуття. [3.47.]

Останнім часом учні дедалі частіше страждають на порушення обміну речовин (ожиріння). Рухливі ігри при цьому захворюванні підвищують інтенсивність обмінних процесів, збільшують енергетичні затрати організму. З урахуванням резервних можливостей серцево-судинної системи організму хворих учнів необхідно з часом збільшувати фізичне навантаження в іграх, поліпшувати загальний емоційний тонус, що підвищує загальну працездатність організму.

При цьому захворюванні на заняттях необхідно використовувати ігри, що справляють загальний вплив на весь організм. Рекомендуються ігри з бігом, що чергуються з ходьбою. При цьому необхідно враховувати рівень фізичної підготовки учня і стан його серцево-судинної системи.

Згідно зі статистичними даними серцево-судинні захворювання посідають перше місце у загальній кількості захворювань. Це стосується й учнів загальноосвітніх шкіл.

Одним із завдань застосування рухливих ігор при серцево-судинних захворюваннях є поступове тренування нейрогуморальних механізмів організму в цілому з метою його адаптації до фізичного навантаження. Для цього рекомендуються ігри загально фізичного впливу, які сприяють загальному зміцненню організму школярів, поліпшенню функції дихання, кровообігу і нервової системи.

При захворюваннях серцево-судинної системи особливо важливо дотримуватись принципу поступового збільшення навантаження. Найефективнішими є ігри з ритмічною ходьбою, з плавною амплітудою рухів, а також ігри, які тренують вестибулярний апарат.

З урахуванням характеру захворювання ігри необхідно поєднувати з вправами на розслаблення м'язів, з дихальними вправами, дозованим бігом потягом кількох (1-2) хвилин, відпочинком.

Не останнє місце посідають бронхолегеневі захворювання учнів загальноосвітніх шкіл.

До завдань фізичної реабілітації з використанням рухливих ігор при цих захворюваннях належить і підвищення функціонального стану системи дихання. Необхідно навчати дітей правильному диханню, звернути увагу на правильне положення грудної клітки під час дихання. Дихати треба носом, а не ротом.

Для розв'язання поставлених завдань використовують вправи ігрового характеру з вимовою під час видиху різних звуків, віршів, пісень у такт рухів. Рекомендуються також ігри з дозованим бігом, ходьбою, з вправами на розслаблення м'язів, дихальними вправами. [5,23.]

Виходячи з вищезазначеного, можна зробити такі висновки, щодо використання рухливих ігор як засобу фізичної реабілітації у загальноосвітній школі:

Проведення рухливих ігор з хворими і ослабленими школярами потребує дотримання суворого медичного і педагогічного контролю за їх станом з боку спеціалістів в галузі фізичної реабілітації. Контроль здійснюється шляхом спостереження за учнями в шкільному режимі дня і безпосередньо під час гри. Увагу необхідно звернути на поведінку дітей, їх скарги, загальне самопочуття, показники функціональних систем організму.

Поступовість у підвищенні навантаження здійснюється шляхом максимальної індивідуалізації ігор та їх дозуванням. Це досягається зміною тривалості занять, застосуванням пауз відпочинку, регулювання щільності емоційного фону, вибором відповідних вихідних положень дитини під час занять, кількістю повторень вправ у грі, а також ритмом, темпом, амплітудою рухів. При перших ознаках стомлення, які виражаються в пасивності, відволіканні, збудливості, необхідно знизити величину навантаження на дітей, дати їм змогу відпочити.

Під час призначення та проведення ігор треба індивідуально підходити до хворих і ослаблених дітей, враховуючи їх вікові особливості, загальний стан здоров'я, перебіг та стійкість хвороби, динаміку показників функціональних проб з дозованим навантаженням, а також рівня відставання рухових якостей.

### Бібліографічні посилання

1. Билсева Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-Москва:Физкультура и спорт, 1982 .-218 с.
2. Билсева Л.В., Яковлев В.Г.Подвижные игры:Москва. -Физкультура и спорт, 1963 .- 160 с.
3. Бондар Т.С. спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі.: Ранок- Харків, 2008.
4. Васильків Г.А. Від гри – до спорту. Збірник естафет та ігрових завдань.- М.:Фізкультура і спорт.-1990. -№2.
5. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух-до здоров'я:навчально-методичний посібник.-Тернопіль: Мандрівець, 2010.- 73с.