

Література

1. Епифанов В.А. Реабилитация больных с травмой позвоночника и спинного мозга // Советская медицина. 1988. №1 – С.72-74
2. Katz RT, Dewold JPA, Schmit BD: Spasticity. In braddom RL (ed); Physical medicine and rehabilitation. Philadelphia, W.B. Saunders, 2000, pp 592-615.
3. Коган О.Г., Найдин В.Л. Медицинская реабилитация в неврологии и нейрохирургии.- М.: Медицина, 1998. - 304с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты профессионального спорта и профессионально-прикладных форм физкультуры): Учеб для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
5. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Редько Б.П. Особенности построения двигательного режима у больных с заболеваниями и травмой спинного мозга на основе оценки степени физической адаптации : сб. науч. тр. – Симферополь, 1989. – С.146-182.
7. Цветанова Е.М. Ликворология. – К: Здоров'я, 1984. – 148с.
8. В.Цимбалюк, О.Хонда, І.Треттяк, М.Авад. Нейрохірургія. Курс лекцій / Травматичні ураження хребта і спинного мозку/. – Київ, 1998. с.128-147

RECOMMENDATION ON USE OF MUSCLE STRENGTH EXERCISES IN PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH SPINAL CORD INJURY

Bogdan KRUK

L'viv State Institute of Physical Culture

Analysis of scientific-methodical literature and results of investigation in which muscle strength development exercises were used in the physical rehabilitation of persons with the spinal cord injury are presented in the article.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХОВИХ ІГОР ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Орест ЛЕСЬКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. На сьогодні в Україні існує 34 школи, більше 5 тис. класів, серед яких із затримкою психічного розвитку (ЗПР), діагностовано близько 12 тис. 600 дітей з вадою. Ігровий метод є чи не найефективнішим серед різноманітних методів у школах спеціального призначення серед молодших школярів, оскільки на

відміну від здорових дітей у молодших школярів із ЗПР продовжується і переважно ігрова діяльність практично до закінчення молодшої школи [2, 4, 10]. Цей метаболізм змозгу вирішувати завдання, поставлені в ході навчальної роботи, на сприятливому емоційному фоні із залученням найбільш доступних для дітей засобів, в тому числі арсеналу фізичної культури, що у свою чергу позитивно може вплинути на рівень розвитку молодших школярів. Серед багатьох засобів фізичного виховання ми зупинилися на рухових іграх, які не тільки покращують фізичну підготовленість, а й стимулюють активну розумову діяльність.

Зв'язок роботи з науковими планами. Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2005-2006 рр. Державного комітету молодіжної політики спорту і туризму України з теми 2.2.3. "Психофізична реабілітація неповносправних дітей засобами фізичного виховання".

Мета дослідження – розробити та перевірити ефективність експериментальної методики комплексного використання рухових ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку із ЗПР.

Для дослідження ми використовували такі методи: аналіз літератури, дисциплінарний педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

На думку провідних фахівців в галузі фізичної культури, а також і нашу думку рухові ігри – найефективніша фізична вправа для молодших школярів [3, 18, 13, 14].

Рухові ігри повинні займати належне місце у навчально-виховному процесі, особливо на уроці фізичної культури, оскільки власне він є основною і обов'язковою формою фізичного виховання молодших школярів із ЗПР. При проведенні рухових ігор, особливо на уроках фізичної культури та під час навчально-виховного процесу, потрібно враховувати інтенсивність даного навантаження, яке діти отримують при виконанні конкретної вправи-гри. Багато ігор різні автори класифікували за інтенсивністю на чотири групи: низька, середня і висока, часто зустрічається що, високу інтенсивність розбивають на велику та високу [16, 14, 1, 9, 7].

Організація дослідження. Нами розроблені та апробовані рухові ігри для молодших школярів із ЗПР у навчально-виховному процесі на базі навчально-реабілітаційного центру інтенсивної педагогічної корекції „Мрія” м. Львів (інтернатівського типу, де діти перебувають 24 год. на добу). Рухові ігри (у тому числі народні) використовували під час дня: на ранкових прогулянках, уроках фізичної культури та ЛФК, додаткових уроках фізичної культури ігрового спрямування, рухових ігор та позаурочних прогулянках. Оскільки на думку багатьох фахівців для молодших школярів найефективнішими фізичними вправами є рухові ігри, нижчеперелічені були підібрані нами в процесі педагогічних досліджень і апробовані на молодших школярах із ЗПР. В результаті педагогічних спостережень вони класифіковані за інтенсивністю (вікових категоріях) в залежності від складності сюжету і рівня сприймання дітьми цієї чи іншої гри. Тобто, цю або іншу гру ми можемо рекомендувати для впровадження в певному одному, двох або у всіх початкових класах (1-4).

Враховуючи сенситивні періоди та досвід фахівців [12, 13, 6], а також фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку [8, 5, 17] та вимоги програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції для дітей із ЗПР [15], рухливі ігри варто використовувати у всіх класах початкової школи. Але при цьому слід зважати, що в 1-2 класах суттєво повинна бути обмежена кількість рухових ігор, які спрямовані на розвиток спритності та швидкості, і переважно

більшій мірі гнучкості, на відміну від них вже у 3-4 класах переважає розвиток спритності, сили, швидкості, витривалості та у значно меншій мірі гнучкості.

Результати дослідження. Спеціалісти радять, що під час уроку фізичної культури гри можна використовувати, враховуючи їхню інтенсивність: у підготовчій частині – гри середньої інтенсивності, основна частина – ігри високої (великої) та середньої інтенсивності в залежності від поставлених завдань, заключна частина – низької інтенсивності, для того щоб наблизити результати серцево-судинної та дихальної систем до вихідного рівня.

Протягом дня потрібно враховувати інтенсивність ігор. Під час ранкових занять – ігри низької або середньої інтенсивності, під час перерв – ігри низької та середньої інтенсивності, під час уроків ЛФК – тільки низької інтенсивності (в окремих випадках з дозволу вчителя або інструктора з ЛФК для окремих дітей можна грати ігри середньої інтенсивності), під час третього додаткового уроку фізичної культури ігрового спрямування – всіх трьох інтенсивностей, під час позаурочних занять – середньої та високої інтенсивності.

Ігри низької інтенсивності: (після назви гри рекомендуємо класи, в яких краще використовувати дану гру з власного досвіду для цієї категорії дітей) “Бережи предмет” 3-4, “Визнуй навпаки” 3-4, “Віднайди предмет” 3-4, “Відповідь на сигнал” 1-4, “Візьми булавку” 1-2, “Влучи в коло” 1-2, “Влучний Футболіст” 1-4, “Гонка м’ячів” 1-4, “Група м’ячів” 3-4, “Де подзвонили” 1-2, “Дзиги” 1-2, “Жучок” 1-4, “З берега на берег” 2-4, “Знайди коло” 3-4, “Заборонений рух” 1-4, “Збий булавку” 1-2, “Звивистим шляхом” 1-4, “Звириння призів” 3-4, “Зроби фігуру” 2-4, “Зумій побудувати” 1-2, “Їстівне – неїстівне” 3-4, “Жарлики і велетні” 1-2, “Кільцекид” 1-4, “Класи з м’ячем” 1-2, “Кольорові автомобілі” 1-2, “Літаки” (спрощений варіант) 1-2, “Лови з присіданням” 1-2, “Лови, щоб падати не давай!” 1-2, “М’яч у корзину” 3-4, “М’яч у повітрі” 3-4, “Метання м’ячів у ціль” 3-4, “Мисливці та качки” 3-4, “Муха” 3-4, “Називаючи дні тижня” 3-4, “Найгнучкіший” 1-4, “Накидання кілець” 1-4, “Накидання мішечків на стілець” 1-4, “Навстріч рівноваги” 1-4, “Не давай м’яча ведучому” 1-2, “Не дзвони” 1, “Не плутай м’ячів” 1-2, “Не помились” 1-2, “Нічого не видно” 1-2, “Ногою по м’ячу” 1-4, “Пальчик палиця” 3-4, “Палку за спину” 1-4, “Перетягування на пальцях” 1-4, “Передай м’яч” 3-4, “Під мостом” 3-4, “Підбери предмети” 3-4, “Підніми булавку” 1-2, “Піймай м’яч у повітрі” 3-4, “Повтори сліди” 1-2, “Постав коробки” 3-4, “Поштовхи долонями” 3-4, “Правильний поворот” 1-2, “Пройди по лінії” 2-4, “Рівновага на лінії” 3-4, “Слухай сигнал!” 2-4, “Сова” 1-2, “Спостерігачі” 1-2, “Спритні мотальники” 1-4, “Спритні руки” 3-4, “Схопи м’яч” 1-2, “Точна подача” 1-4, “У коло” 1-2, “Увага, м’яч!” 2-3, “Хвилинка” 3-4, “Хто більше візьме” 3-4, “Хто краще стрибне” 1-4, “Хто краще” 1-2, “Швидкі пальці” 1-2, “Ягоди, фрукти, овочі” 3-4

Ігри середньої інтенсивності: “Баскетбольний слалом” 3-4, “Бджілки” 1-2, “Біг команд” 3-4, “Біг командами” 1-2, “Біг наввипередки” 1-2, “Біг раків” 3-4, “Бій півнів” 3-4, “Біксмеді” 1-2, “Білки, горіхи, шишки” 3-4, “Боротьба за м’яч” 3-4, “Боротьба на колінах” 3-4, “Боротьба на руках” 3-4, “Боротьба у колі” 1-2, “Вантаження кавунів” 3-4, “Вантажні виступи” 1-4, “Веселі трійки” 1-2, “Визволяй” 1-4, “Виклик номерів” 1-4, “Влучи в мішень” (Снайпери) 1-4, “Влучи в м’яч” 1-4, “Влучи м’ячем” 3-4, “Влучне метання” 3-4, “Влучний пас” 3-4, “Влучно в ціль” 1-4, “Вовк у рові” 3-4, “Встигни пробігти” 3-4, “Вшукати предмет” 3-4, “Вшукати предмет з кеглями” 1-4, “Естафета парами” 3-4, “Живий ланцюг” 1-2, “Зайці в

городі” 1-2, “Зайці та моржі” 3-4, “Замри” 3-4, “Захисник фортеці” 3-4, “Захисник товариша” 3-4, “Зверху вниз” 2-4, “Звірята, нагостріть вухка” 1-2, “Зіштовхни м’яч” 3-4, “Знайди свій колір” 1-2, “Ігрова естафета із скакалкою” 3-4, “Карасі і щука” 3-4, “Квач з м’ячем” 1-2, “Квачі маршем” 3-4, “Кеглі” 1-4, “Кенгуру” 3-4, “Коники-стрибунці” 3-4, “Лавина” 2-3, “Лисиця у курнику” 1-2, “Лови парами” 1-4, “М’яч в тунелі” 3-4, “М’яч середньому” 1-2, “М’яч сусіду” 3-4, “М’яч через сітку” (мотузок) 1-2, “Мисливці і звірі” 1-2, “Мисливці і мавпи” 1-2, “Між двох вогнів” 2-4, “Міст і кішка” 2-4, “Міч через шеренгу” 3-4, “На будівництві” 1-2, “Навивпередки парами” 1-2, “Над собою та об стіну” 3-4, “Назад по колоні та по колу” 3-4, “Наступ” 1-2, “Не боюсь” 1-2, “Не дай впасти” 3-4, “Не замочи ніг” 1-2, “Не зійди з лінії” 2-4, “Обертання обручів” 3-4, “Обійми голами” 3-4, “Підкинь м’яч вище” 1-2, “Пастух і вовк” 1-2, “Передач – сідай” 3-4, “Передача м’ячів між ногами” 1-2, “Передача м’ячів над головою” 1-2, “Передача м’ячів по рядах” 1-2, “Передачі за викликом” 3-4, “Перемагай суперника” 3-4, “Перенесення булав” 1-2, “Перестрілки” 3-4, “Перетягування” 2-4, “Підійди, візьми пас” 3-4, “Підкинь і злови” 1-2, “Пінгвіни” 2-4, “Покоти і дожени” 3-4, “Полювання на зайців” 1-2, “Потяг” 1-2, “Природа” 1-2, “Пробий коло” 2-4, “Птахи і зозуля” 3-4, “Рахунок по колу” 3-4, “Риби та рибалки” 1-2, “Рухомий ринг” 2-4, “Садіння картоплі” 1-2, “Сидячи по-турецькому” 3-4, “Сісти-встати” 2-4, “Сміливіше вперед” 3-4, “Сонечко і дощик” 1, “Спіймай м’яч” 2-3, “Спіймай жабку” 1-2, “Спіймай свій кістяк” 2, “Спробуй втечи” 1-2, “Спрощений волейбол” 3-4, “Точно по коридору” 2-3, “У ліву” 1-4, “Хитра лисиця” 1-2, “Хто без місця” 3-4, “Хто далі кине торбинку” 1-4, “Хто найвлучніший” 1-4, “Хто перший” 1-4, “Хто сильніший” 1-4, “Хто спритніший” 3-4, “Ціль” 3-4, “Через ліс” 1-2, “Через струмок” 1-2, “Швидкі та спритні” 2-4, “Швидко шеренгу” 1-4, “Швидко візьми, швидко поклади” 2-4, “Шило” 2-4, “Шпак” 3-4, “Шуліка” (лови останнього) 1-2

Ігри високої інтенсивності: “Біг стоніж” 1-2, “Бар’єрний біг” 1-4, “Біг руками” 3-4, “Бондар” 2-3, “Вільне місце” 1-4, “Відними м’яч” 3-4, “Вудочка” 3-4, “Горобці – стрибунці” 1-2, “Гуси - лебеді” 1-2, “День – ніч” 1-2, “Дзвін” 3-4, “Діти свого прапорця!” 1-4, “Дожени мене” 1-2, “Дожени свою пару” 3-4, “Естафетний біг” 1-4, “Заєць без хатки” 1-2, “Збери м’ячі” 1-2, “Зміна місць” 2-4, “Знайди свій будиночок” 1-2, “Знайди собі пару” 1-2, “Зумій наздогнати” 2-4, “Зустрічна естафета з перешкодами” 3-4, “Каракатиця” 2-4, “Квач з виручкою” 3-4, “Квач зі скакалкою” 3-4, “Квач зі стрічками” 2-4, “Квач, дай руки” 1-2, “Квач” 1-2, “Квачі парами” 3-4, “Квачі по колу” 3-4, “Кіт і мишка” 1-2, “Класи” 1-4, “Козаки-розбійники” 3-4, “Кошенята і щенята” 1-2, “Круговий” 4, “Курочка і горошинки” 1-2, “Наздогнати суперника” 3-4, “Не збивай і спіймай” 2-3, “Переліт птахів” 1-2, “Переправа” 3-4, “Піжмурки” 1-2, “Причепи вагон” 2-4, “Проліжай та втікай” 2-4, “Розірви ланцюг” 3-4, “Сірий кіт” 2-3, “Смик” 3-4, “Третій зайвий” 3-4, “Хто більше” 3-4, “Хто швидше збереться” 1-2, “Човниковий біг” 3-4, “Школа м’яча” 2-4, “Шнурочки між ногами” 2-3. Під час проведення ігор протиборств доцільно організувати пари, так, щоб кожен учень змагався з усіма решта.

Висновки. Враховуючи особливості фізичного стану дітей із ЗПР, запропоновані нами методика використання комплексу рухових ігор потрібно застосовувати в навчально-виховному процесі шкіл де навчаються діти цієї категорії. Запропоновані нами ігри дозволяють підвищити рухову активність дітей, покращити психофізичні та функціональні стани молодших школярів із ЗПР, оптимізувати навчально-виховний процес у закладах подібного типу.

Література:

1. Андросчук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
2. Белопольская Н.Л. Психологическое исследование мотивов учебной деятельности у детей с задержкой психического развития: Автореф. дис. ... канд. психол. наук., 1976
3. Вільчковський Е.С. Навчальна робота з фізичної культури в 1-3 класах. – К.: Радянська школа, 1974. – 224 с.
4. Вісковатова Т.П. Проблема генезу діагностики і психолого-педагогічної корекції затримки психічного розвитку в дітей: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.08. – К., 1997. – 39 с.
5. Возвращая физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов/ А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер.М.: Просвещение, 1990.- 319 с.
6. Волков В.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. - К: Радянська школа, 1980. - 102 с.
7. Демчук С, Куц О. Соціальна реабілітація неповносправних школярів із церебральним паралічем засобами фізичного виховання. – Л.: Українські технології, 2003.-148с.
8. Звацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів.- Луцьк: Надстир'я, 1994.- 152 с.
9. Застюков В.В. Организационно-технологические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с людьми разного возраста // Теория и практика физической культуры научно-теоретический журнал №1 – 1996. РОССИЯ.
10. Лазоренко Т.Н. Фізична підготовленість як компонент механізму психологічної адаптації до навчання дітей із затримкою психічного розвитку // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 4. – Львів, 2000. С. 317-319
11. Лесько О. Рухливі ігри як ефективний засіб фізичної корекції школярів із затримкою психічного розвитку / Молода спортивна наука України: Зб. Наук. статей галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 288-291
12. Лянець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. - Львів: Штабар,1997.- 208с
13. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'яненко Українські народні рухливі ігри, танці та забави: методологія, теорія і практика. - Дрогобич: ТЗОВ „Вимір” 1999. - 449 с.
14. Приступа Є.Н., Бік О.В., Левків В.І. Синхронна реєстрація ЧСС, ЧД, вербальних показників та соматичних функцій під час ігрової діяльності у дітей// Тези Української науково-практичної конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі”. - Донецьк, 1995.- С.77-78.
15. Програма з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної психологічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку). – Львівський, 1-9-й класи / Укр. М.О. Козленко. – К.: ІСДО, 1994. – 32 с.
16. Смирновская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – Москва: Медицина, 1987. – С. 237.
17. Физин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.

18. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОЖМІО, 1996. – 220 с.

THE METHODIC OF USING LIVELY GAMES FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH PSYCHONEUROLOGICAL LEARNING DISABILITIES

Orest LESKO

L'viv State Institution of Physical Culture

Annotation. In this article are proposing the methodic of using lively games for primary school children with psychoneurological learning disabilities, where the lively games are classified according to intensity and age.

Key words: psychoneurologikal leanind dezabilitu, primary schoolchildren, games.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОСТОРИ У ГЛУХИХ ПІДЛІТКІВ

Наталія ЛЕЩІЙ

Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського

Проведене нами раніше дослідження стану розвитку координаційних здібностей глухих школярів виявило недостатній рівень розвитку здатності глухих школярів до орієнтування у просторі в порівнянні з ровесниками зі збереженим слухом [2]. Ця обставина в багатьох випадках призводить до неуспішності глухих школярів, до невиконання ними програмних вимог із фізичної культури [5], а в подальшому дорослому житті може створювати труднощі в побутовій, професійній і, в цілому, соціальній адаптації глухих осіб. Тому необхідний спеціальний педагогічний вплив для виправлення цього положення.

Метою даної роботи був пошук ефективних засобів розвитку здатності до орієнтування у просторі у глухих школярів підліткового віку.

Дане повідомлення, присвячене результатам формуючого експерименту з розвитку у глухих учнів 12-15 років одного з параметрів координаційних здібностей – здатності до орієнтування у просторі.

Для досягнення даної мети були висунуті наступні завдання:

1. Виявлення засобів розвитку здібності глухих школярів до орієнтування у просторі.

2. Експериментальна перевірка ефективності обраних засобів розвитку здатності до орієнтування у просторі для глухих учнів 12-15 років.

Визначення рівня розвитку здатності до орієнтування у просторі здійснюється за допомогою тесту, запропонованого Л.П. Сергієнко [6] – ходьба по простору закритими очима. В експерименті взяли участь 2 групи 12-15 річних глухих школярів.