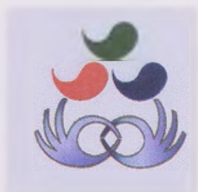


Світлана ДЕМЧУК
Олександр КУЦ



**СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ
ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ
НЕПОВНОСПРАВНИХ ШКОЛЯРІВ
ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНЬСЬКА АКАДЕМІЯ НАУК НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Світлана ДЕМЧУК , Олександр КУЦ

**СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ
ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ
НЕПОВНОСПРАВНИХ ШКОЛЯРІВ
ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

УДК 796.011.3:616.831

ББК 74.3:56.12

Із серії "НАУКА – ДІТЯМ-ІНВАЛІДАМ"

Демчук С.П., Куц О.С. Соціальна інтеграція та реабілітація неповносправних школярів із церебральним паралічем засобами фізичного виховання. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – 148 с.

Рецензенти:

Т.П. Вісковатова – академік, доктор психологічних наук, професор, зав. кафедрою психології Південноукраїнського державного педагогічного університету імені Костянтина Ушинського.

Л.А. Завацька – кандидат педагогічних наук доцент, декан факультету здоров'я, фізичної культури і спорту Міжнародного університету "Рівненський економіко-гуманітарний інститут" ім. акад. Степана Дем'янчука.

У навчальному посібнику подано літературний огляд робіт вітчизняних та зарубіжних авторів із проблем фізичної реабілітації дітей з наслідками церебрального паралічу. Вперше на широкому експериментальному матеріалі представлена методика соціальної інтеграції та реабілітації неповносправних підлітків із церебральним паралічем засобами фізичного виховання, наведений практичний матеріал з фізичної та психологічної реабілітації.

Рекомендується спеціалістам у галузі фізичної реабілітації, студентам факультетів фізичної реабілітації інститутів і університетів, науковцям.

*Рекомендувала до друку Вчена рада
Львівського державного інституту фізичної культури
(протокол № 9 від 27.05. 2003 р.).*

ISBN 966-666-080-6



© Демчук С.П., 2003 р.

© Куц О.С., 2003 р.

ВСТУП

Всесвітня декларація прав людини гарантує особам з обмеженими фізичними чи інтелектуальними можливостями (а їх, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у світі більше 450 мільйонів, а в нашій країні – кожний сьомий) право на повну й рівну участь у всіх сферах життя суспільства. Але реально ці люди часто позбавлені можливості такої участі через існуюче байдуже ставлення до них з боку суспільства, відсутність необхідних умов (засобів пересування, належного матеріального забезпечення, ліків тощо) і тому перетворюються в неповноцінних членів суспільства.

В Українському законодавстві про охорону здоров'я й матеріалах Конвенції про права дитини записано: “Держави-учасниці визнають право дитини на користування найбільш сучасними послугами системи охорони здоров'я, засобами лікування хвороб і відновлення здоров'я. Держави-учасниці прагнуть, щоб жодна дитина не була позбавлена свого права на доступ до подібних послуг системи охорони здоров'я. Дитина, яка є неповносправною у фізичному, психічному або соціальному відношенні, повинна забезпечуватися спеціальним режимом, освітою й піклуванням, необхідним у разі її особливого стану” [93].

Сучасна державна політика України стосовно неповносправних має на меті створення оптимальних умов для їх життєдіяльності, фізичної реабілітації та соціальної адаптації. Своїм стратегічним спрямуванням і практичним змістом вона спирається на спеціальні положення Конституції України й ратифіковані урядом міжнародні документи Організації Об'єднаних Націй, в яких зазначено, що недієздатні у фізичному, психічному та соціальному відношенні люди повинні забезпечуватися відповідним їх особливому стану захисним режимом, освітою й турботою, отримувати соціальне забезпечення, обслуговування й захист, що сприятиме розвитку їх здібностей.

Процеси гуманізації суспільного життя, які відбуваються на

сучасному етапі розвитку нашої держави, потребують невідкладного вирішення благородного завдання – віднайти шляхи підвищення “цінності життя”, збільшити ефективність засобів соціальної інтеграції, адаптації, реабілітації неповносправних, забезпечити їх активну участь у житті нарівні зі здоровими людьми [20, 53].

Учені підраховали, що одиниця капіталовкладень у реабілітацію дітей-інвалідів окупається в 10-30-кратному розмірі, – і це без урахування втрат від тимчасової непрацездатності батьків під час догляду за хворими дітьми [25, 154].

Сьогодні розвиток неповносправних з дитинства та неповносправних інших категорій знаходиться у фокусі суспільного життя, і за станом інвалідів, особливо інвалідів з дитинства, можна визначити морально-психологічний клімат суспільства, його економічні можливості.

У розвинутих країнах розробка проблем соціальної інтеграції та реабілітації неповносправних, їх взаємодії зі здоровою частиною населення належить до ряду пріоритетних напрямків наукових досліджень. У нашій країні ця проблема тільки починає розроблятися, і не тільки спеціалістами, які займаються теоретичними дослідженнями, але й в організаціях, які безпосередньо здійснюють соціальну політику. Тому відсутня вичерпна інформація про фактичний стан справ у цій галузі [1, 40].

Серед інвалідів особливо багато осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, у тому числі й з церебральним паралічем (ЦП). За останні роки ця патологія вийшла на одне з перших місць у всіх країнах світу за частотою порушень нервової системи в дитячому віці і є одним з інвалідизуючих захворювань дитячого організму.

Згідно з державною звітністю МОЗ України, питома вага дітей із ЦП у 90-х роках ХХ ст. склала 41,9 % від загальної кількості дітей із вродженими вадами розвитку. Частота захворюваності на ЦП коливається від 1,6 до 4,2 випадка на 1 тисячу новонароджених. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) посідає третє місце після вроджених деформацій і поліомієліту. В Україні кожного року реєструється біля 3 тисяч діагнозів ДЦП, поставлених уперше в житті [26]. Заступник держсекретаря Міністерства праці і соціальної політики України, Віктор Дяченко навів такі дані: “За

останні 8 років в Україні кількість дітей-інвалідів та інвалідів з дитинства (у віці до 16 років) збільшилася відповідно на 153 тисячі і 150 тисяч чоловік. У цілому за період з 1994 року кількість інвалідів в Україні збільшилася з 2,2 мільйона чоловік майже до 2,6 мільйона” [24].

Кількість дітей з обмеженими можливостями зростає на фоні зниження загальних показників народжуваності. За словами Дяченка, однією з головних причин росту інвалідності серед дітей є “...зниження якості генофонду в Україні, погіршення загального стану здоров’я нації. На збільшення інвалідності значно впливають екологічні фактори, зокрема наслідки Чорнобильської катастрофи, техногенні, а також загострені соціальні проблеми” [24].

Тяжкість інвалідизації у 20-30 % хворих виявляється настільки значною, що вони не спроможні обслуговувати себе, не можуть переміщуватися, не здатні до навчання. Гострота цієї проблеми визначається соціальною значущістю тяжкої інвалідизації, яка є наслідком захворювання.

Труднощі, з якими стикаються неповносправні із ЦП, настільки серйозні, що для багатьох вони стають непереборними на шляху соціальної інтеграції та адаптації. Такі особи поступово втрачають надію в майбутньому влаштуватися на роботу, відчувають свою непотрібність, замикаються в собі [21].

Провідні зарубіжні реабілітологи розглядають ЦП не тільки як хворобу, але і як сукупність обставин, в яких змушена жити людина. Тому вважають, що важливо запропонувати хворому такі види допомоги, які б дозволили пристосуватися до цих обставин і жити максимально повноцінним життям. При цьому необхідно наглядати за станом пацієнта до досягнення ним можливого рівня реабілітації [37].

Увесь зміст діяльності сім’ї, школи, допоміжних і лікувальних закладів спрямований на проведення реабілітаційних заходів, які мають на меті відновлення здоров’я та покращення працездатності, що забезпечує можливість повернення до активного життя. Потрібно, щоб неповносправні діти оволоділи необхідними навичками самообслуговування й отримали шкільну освіту.

На жаль, дотепер реабілітаційна допомога в основному зводиться до ортопедо-хірургічних і нейрохірургічних втручань, які часто не дають реальних результатів. У той самий час застосу-

вання медикаментозної терапії та масажу в поєднанні з класичними прийомами лікувальної фізкультури забезпечує досягнення в більшості випадків тільки “тактичної мети” – стримання процесів утворення контрактур і моторних розладів, сприяючи лише тимчасовій корекції рухових порушень.

Сьогодні ведеться інтенсивний пошук шляхів удосконалення відновлювальних заходів для дітей з діагнозом ДЦП, робляться спроби використовувати як лікувальні та реабілітаційні прийоми не тільки традиційні, але й нетрадиційні засоби фізичного виховання. Зокрема, у працях О.В. Гузій, [30, 31], М.С. Ковінько [51], О.А. Мерзлікіної [71, 72] (2002) для підлітків із ЦП у комплексі лікувально-корекційних заходів розроблялися програми застосування дозованих фізичних навантажень у поєднанні з лікувально-фізкультурними засобами. Проте запропоновані програми торкаються лише вузьких аспектів реабілітації неповносправних із ЦП.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОСПРАВНИХ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

1.1. До питання соціальної інтеграції та реабілітації школярів із церебральним паралічем

Процеси гуманізації суспільного життя, що відбуваються на сучасному етапі розвитку людської цивілізації, вимагають невідкладного вирішення благородної задачі – забезпечити умови для реабілітації, соціальної адаптації та інтеграції мільйонів людей з обмеженими можливостями здоров'я.

У теоретичному плані вирішення цієї проблеми ґрунтується перш за все на принципах гуманістичної педагогіки та психології. Найважливішими з цих принципів є:

- принцип діяльнісного підходу до розвитку особистості;
- визнання особистості кожної людини як вищої соціальної цінності;
- перетворення учня з об'єкту соціально-педагогічного впливу вчителя у суб'єкт творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення і самовизначення;
- демократизація у ставленні викладача до учнів;
- індивідуалізація в роботі на основі отримання і врахування достовірної інформації про стан здоров'я людини, рівень її фізичної підготовленості, особистісні психологічні характеристики і т.д.;
- організація індивідуального навчання у груповій формі;
- здійснення активного соціального навчання з метою педагогічної корекції [38, 58].

При проведенні нашого дослідження ми спиралися на розуміння змісту соціальної інтеграції та реабілітації, а також враховували фізичні та психічні особливості школярів із ЦП.

Реабілітація як самостійний напрямок медицини виникла порів-

няно недавно. Проте, незважаючи на свою новизну, вона вже отримала широке визнання не тільки в медицині, але й в інших галузях науки і практики, пов'язаних зі здоров'ям і хворобами людини, наприклад, у фізичній культурі. Спочатку реабілітація торкалася переважно хворих, які страждали на захворювання опорно-рухового апарату [28, 65].

Термін “реабілітація” (від латинського “ability” – здатність, “rehabilitation” – відновлення здатності) у спеціальній літературі з'явився на початку ХХ століття й не відразу увійшов до категоріально-понятійного апарату медицини. У першій чверті ХХ століття реабілітація почала розвиватися завдяки досягненням ортопедичної хірургії, фізіотерапії, а також активному застосуванню трудотерапії і програм професійного відновлення [74, 90].

За визначенням Міжнародної організації праці (МОП), суть реабілітації полягає у відновленні здоров'я людей з фізичними та психічними вадами для досягнення ними максимальної фізичної, психічної, соціальної і професійної повноцінності [74].

Згідно з рішенням міжнародного симпозиуму соціалістичних країн з реабілітації (1964), під реабілітацією потрібно розуміти спільну діяльність медичних працівників, педагогів (у галузі фізичної культури), економістів, керівників суспільних організацій, спрямовану на відновлення здоров'я і працездатності інвалідів.

У 2-ому звіті Комітету експертів ВООЗ з реабілітації (1969) говориться про те, що реабілітація – це поєднання та координоване застосування медичних, соціальних, просвітницьких і професійних заходів з навчання та перенавчання інвалідів для досягнення ними по можливості найбільш високого рівня функціональної активності.

Питання соціальної інтеграції та реабілітації неповносправних – це комплексна багатопланова проблема, що має різні аспекти: соціально-економічний, правовий, медичний, фізичний, психічний, професійний [14, 40]. Реабілітація, на думку ряду спеціалістів (Ганзіна Н.В. [25], Грандо А.А., Дмитрієва З.Д. [28], Дрьомова Г.В. [37] та ін.), включає три основні моменти: професійну адаптацію в процесі лікування (адаптація), залучення до праці хворих з частковою втратою професійних навичок (реадаптація) і повернення до суспільної праці інвалідів з повною втратою професійних навичок (перекваліфікація). Важливими компонентами комплексної реабілітації є ме-

фізична реабілітація – відновлення здоров'я, соціальна реабілітація – розвиток навичок самообслуговування – і професійна реабілітація – підготовка інваліда до трудової діяльності [32, 35].

На IX Нараді міністрів з охорони здоров'я і соціального забезпечення соціалістичних країн (Прага, 1967) було дано широке, всебічне визначення реабілітації, яке після деякої корекції виглядає таким чином: **реабілітація** в сучасному суспільстві – це система державних і суспільних соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на попередження захворювань, що призводять до тимчасової чи стійкої втрати працездатності, і на повернення хворих та інвалідів (дітей і дорослих) у суспільство, до суспільно корисної праці.

У резолюції 1993/19 від 27 червня 1993 р. 48-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН дається таке визначення: “Реабілітація – це процес, що має на меті допомогу інвалідам у досягненні й підтримці оптимального для них фізичного, емоційного, інтелектуального, психічного рівня і відновлення функції, або ж компенсацію втрати чи відсутності функції або функціонального обмеження.

Реабілітаційний процес початкової медичної опіки залучає широке коло заходів і видів діяльності від більш основної та загальної реабілітації до цілеспрямованої діяльності, наприклад, професійної реабілітації” [38].

Особливе значення має не тільки медична допомога, але й заходи соціально-економічного та психологічного характеру, які в кінцевому результаті забезпечують подальший процес повернення хворого до суспільно корисної праці з одночасним відновленням індивідуальних механізмів соціальної інтеграції та адаптації в суспільстві. Цілком зрозуміло, що здійснення цих заходів у межах будь-якого окремого міністерства неможливе, і саме звідси випливає необхідність тісної співпраці в реабілітації хворих фахівців різних відомств [25, 34].

Адаптація дітей-інвалідів (формування адаптаційної поведінки) передбачає вироблення корисних психомоторних умінь та навичок самостійного задовільнення повсякденних потреб (самодопомога і незалежність у самообслуговуванні: прийом їжі, одягання, туалет), розвиток комунікативних здібностей, а пізніше – набуття соціального досвіду, пристосування до шкільного оточення, участь у допрофесійному і професійному навчанні, здатність виконувати вимоги, які ставить суспільство [7, 8].

Згідно з визначенням ВООЗ, реабілітація включає заходи, спрямовані не тільки на зменшення впливу інвалідизуючих факторів і умов, але й на забезпечення можливості досягнення інвалідами соціальної інтеграції, повернення або максимальне наближення до повноцінного суспільного життя. При цьому підкреслюється спрямування всіх реабілітаційних заходів на особистість хворого, адже процес реабілітації не обмежується вузьким колом відновлення окремих психічних і фізичних функцій. Це визначає необхідність вивчення й урахування особливостей особистості, соціального середовища і соціальної позиції інваліда, а не тільки його фізичних можливостей [15, 103].

Кінцевою метою реабілітації інвалідів є, за визначенням ВООЗ, їх **соціальна інтеграція**.

Поняття інтеграції прийшло в соціальні науки з природничих – фізики, біології та інших, де під ним розуміється стан поєднання окремих диференційованих частин у ціле і процес, що веде до такого поєднання.

Соціальна інтеграція – це поняття, що характеризує:

- сукупність процесів, завдяки яким відбувається об'єднання різноманітних взаємодіючих елементів у соціальну спільність, ціле, систему; форми підтримки соціальними групами певної стійкості та рівноваги суспільних відносин;
- здатність соціальної системи або її частин до опору руйнівним чинникам, до самозбереження під тиском внутрішніх і зовнішніх напружень, труднощів, протиріч.

Соціальна інтеграція відображає момент згоди, динамічний стан координації, гармонії відносин і процесів у соціальній групі будь-якого масштабу. Отже, **соціальна інтеграція** – це такі процеси, за допомогою яких відносини між частинами соціальної системи: людьми, колективами, соціальними групами і т. п. – упорядковуються способом, що забезпечує їх гармонійне функціонування в певних зв'язках один з одним.

Відповідно до цього, **соціальна інтеграція** неповносправних – це їх активна участь в основних процесах суспільного життя, їх залучення до соціальних структур, призначених для здорових і пов'язаних з різноманітними сферами життєдіяльності людини – навчальною, професійною та ін.

Поняття інтеграції індивіда в певній соціальній групі або в сус-

пільстві в цілому передбачає виникнення у цього індивіда почуття спільності та рівності з іншими членами групи (суспільства) і можливість співпрацювати з ними як з рівними партнерами.

Соціально-економічні аспекти цієї проблеми пов'язані з забезпеченням відповідного рівня життя інвалідів. Прийнято вважати, що він дуже низький, нижчий рівня життя основної маси населення. Проте до цього часу питання про якість життя здорових людей залишається мало вивченим. Те ж стосується професійного, освітнього рівня й деяких інших питань соціально-економічного аспекту інтеграції інвалідів [39, 70].

У нашій країні тільки починаються розроблятися правові аспекти інтеграції. Зарубіжне законодавство більш цілеспрямовано вирішує цю проблему. У ряді країн питання інтеграції інвалідів регулюються актами вищих законодавчих органів [78, 79].

У своїй резолюції 1990/26 Економічної і Соціальної ради Генеральна Асамблея ООН затвердила стандартні правила, де, зокрема, вказано:

“24. Принцип рівних прав передбачає, що потреби абсолютно кожної особи є рівнозначні, що ці потреби необхідно брати за основу планування суспільств і що всі ресурси треба використовувати таким чином, щоб запевнити кожну людину в рівних можливостях, у співучасті.

25. Інваліди є членами суспільства і мають право залишатись серед своїх місцевих спільнот. Вони повинні одержувати підтримку від загальних структур освіти, охорони здоров'я, забезпечення працею та соціальних служб.

26. Якщо інваліди отримують рівні права, вони повинно мати й рівні обов'язки. Коли ці права набуті, суспільство повинно підвищити свої сподівання щодо інвалідів. У рамках процесу зрівнювання можливостей потрібно надати допомогу інвалідам у набутті повної відповідальності перед суспільством” [93].

Останнім часом гострота соціальної ситуації в Україні привернула увагу до інвалідів у практичній діяльності держави. Це відбулося в прийнятті ряду правових актів і постанов [53, 81]. Характерною особливістю цих документів є те, що вони безпосередньо спрямовані на покращення матеріальних умов життя інвалідів [83, 84]. У соціально-психологічному плані численність актів, адресованих інвалідам формує в суспільстві байдужість до вирішення проблем

неповносправних, а в деякій частині населення – негативне ставлення до них як до групи, яка потребує соціального захисту. Але реальна ефективність вказаних заходів недостатня [97, 102].

Створення рівних можливостей для інвалідів як напрямок соціальної політики пов'язане із забезпеченням доступності для них у тій самій мірі, як і для іншої частини суспільства, освіти, праці, культури, суспільного життя.

Найбільш важливим, на рівні як масового, так й індивідуального сприймання, є психологічний аспект соціальної інтеграції. По суті, навіть впровадження тих чи інших законів, організаційних заходів залежить від усвідомлення суспільством і окремими людьми, які пропонують і приймають рішення, проблем інвалідів, ставлення до них. Організаційні заходи, не підготовлені психологічно, можуть виявитися неефективними [2].

У ході дослідження питань реабілітації та інтеграції інвалідів із ЦП особливо важливо враховувати соціально-психологічні особливості цієї групи людей. Від успішності реабілітаційних заходів залежить уся подальша доля неповносправних. У період від шкільного віку й до соціального становлення і професійного самовизначення надзвичайно важливого значення набуває психологічний аспект реабілітації [36, 99].

Відомо, що самопочуття пацієнта впливає на результати його лікування й характер діяльності, яку він здійснює. Психофізіологічний фактор особливо важливий головним чином тоді, коли внаслідок нещасного випадку або хвороби відбулося значне порушення життєдіяльності організму або погіршення стану здоров'я. Крім того, вже є достатня кількість підтверджень того, що деякі соматичні хвороби є наслідком психічного стану людини (психогенні хвороби). Це стосується, наприклад, деяких серцевих захворювань, виразкової хвороби, астми, пошкодження опорно-рухового апарату й ряду інших. Отже, існує необхідність психокорекційної допомоги інвалідам, тобто застосування психотерапії. Потреба у наданні такого роду лікувальної допомоги виникає, наприклад, у випадку психічної депресії людини, що може бути наслідком захворювання або особливих життєвих труднощів, або суб'єктивної оцінки впливу інвалідності на деякі сфери особистого життя, або неправильної інтерпретації інвалідом поведінки інших людей у його присутності. Такі ситуації можуть навіть зробити зовсім неможливим вихід інваліда з кризового

стану та подолання наслідків хвороби і його повернення до активного життя [40, 70].

Дослідження, які проводилися з метою вивчення психологічних особливостей людей з різними захворюваннями [100], а також з наслідками ЦП [36, 44], показують, що цілий ряд захворювань характеризується загальними психічними порушеннями. Виявлено, що зміни, які виникають, торкаються найрізноманітніших рівнів психіки хворого, починаючи від пізнавальних процесів і закінчуючи власне мотиваційними (особистісними) змінами.

З точки зору життєвої ситуації, для інвалідів із ДЦП найбільш характерна відстороненість від життя суспільства, незадоволеність своїм станом, що пов'язане перш за все з самотністю, з наявністю проблеми пристосування до свого становища й необхідністю подолання психологічного дискомфорту [85].

Психотерапія проводиться в різних формах: методом індивідуальних бесід з інвалідом, за його участю у групових дискусіях, шляхом формування бажаної позиції його оточення і навіть застосування відповідного обладнання й оформлення приміщень, в яких знаходиться інвалід (наприклад, використання технічних пристроїв і т.п.) [10, 16].

Психотерапія спрямована на те, щоб інвалід бачив у реальному світі наслідки власної інвалідності, тобто щоб він знав свої реальні можливості, не переоцінюючи їх, пристосовувався до існуючого стану речей і вмів долати труднощі, з якими доводиться зустрічатися в повсякденному житті. Також інвалід повинен зайняти правильну позицію у ставленні до людей, які знаходяться навколо нього, особливо до найближчого оточення [4, 50].

Недостатня вивченість психологічних особливостей особистості та соціальної ситуації інвалідів стала причиною проведення ряду досліджень. Отримані результати доповнили вже наявні літературні дані й дозволили виділити основні психологічні й соціально-психологічні внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на успішність соціально-трудова адаптації інвалідів [35].

До внутрішніх факторів належать:

- стан емоційно-вольової сфери й характерологічні особливості особистості (інфантильність, залежність, неадекватність професійних інтересів і внутрішньої картини хвороби, психічна напруженість, незадоволеність собою, деформована структура ціннісних орієнтацій);

- ступінь інтелектуального недорозвинення, що знижує можливість участі хворого в трудових та інших видах діяльності, тому що ускладнює його навчання й значно звужує коло доступних професій.

До зовнішніх факторів належать:

- наявність психолого-педагогічного впливу, починаючи з дитячого садка, де проводяться заняття з корекції деяких коркових, мовних порушень, прищеплювання навичок самообслуговування [66];
- вплив батьків, що може чи обтяжувати, чи полегшувати процес соціальної та соціально-трудової адаптації;
- вплив окремих референтних мікрогруп (родини, колег, працівників соціального забезпечення), що також може бути негативним чи позитивним.

Сполучення описаних факторів, як було вище зазначено, може по-різному впливати на процес соціально-трудової та соціальної адаптації, і, природно, при їх стихійній взаємодії є велика ймовірність дезадаптації. Регульована система впливу зовнішніх чинників може скоригувати в деякій мірі порушення психічних функцій, змінити на краще особистісні риси, сприяючи процесу соціальної адаптації.

Важливо підкреслити, що психологічні, соціальні та фізичні аспекти реабілітації нерозривно пов'язані й взаємообумовлені. Особлива складність соціальної адаптації інвалідів із ЦП багато в чому зумовлена відсутністю організованих форм вирішення цієї проблеми [61, 86].

Одним з найважливіших факторів інтеграції інвалідів у суспільстві є ставлення до них здорового оточення. Навіть маючи професію, маючи потенційні можливості брати участь у житті суспільства, інвалід не завжди може реалізувати їх лише тому, що здорові не хочуть вступати з ним у контакт, адміністрація виробництва відмовляє у прийнятті його на роботу [84, 99].

З досліджень, проведених Інститутом експертизи працездатності та організації праці інвалідів (ЦІЕПІН), випливає, що більше третини опитаних інвалідів вважає, що здорові ставляться до них зневажливо, як до людей "другого сорту". Дуже яскраво виражений зв'язок важкості захворювання з рівнем суб'єктивного сприйняття зневажливого ставлення оточуючих. Більше того, інваліди, які ма-

ють важкі рухові порушення, частіше висловлюють одне з головних бажань людини - бажання мати можливість рівноправної участі в житті суспільства, що є свідченням того, що в багатьох з них існує нереалізована потреба в соціальній інтеграції, і вони в повній мірі відчувають її. Хоча саме ця категорія інвалідів має найбільшу соціальну підтримку, не враховуючи дотацій і пільг. Але цього, очевидно, недостатньо [95].

Психологічний аспект інтеграції інвалідів у суспільстві не обмежується взаємовідносинами інвалідів та здорової частини населення. Не менш важливе значення має й те, як самі неповносправні сприймають життєву ситуацію – себе, свої стосунки з оточуючими, нарешті, свою роль у суспільстві.

Суспільство часто схильне саме вирішувати, що краще для інвалідів. А це суперечить ідеї рівних прав та можливостей, порушує один з основних принципів реабілітації – принцип партнерства. Неможливо й недоцільно інтегрувати інвалідів у суспільство проти їхньої волі. Більшість інвалідів вважає за необхідне створення умов, які дозволяють їм жити серед здорових – відвідувати ті ж школи, клуби і т.д.

З іншого боку, серед інвалідів багато й таких, які впевнені, що вони повинні жити своїм життям. На перший план ці люди висувають не зміну своїх матеріально-побутових умов, а соціально-психологічні проблеми інтеграції, питання взаємовідносин зі здоровими.

Враховуючи надзвичайну важливість соціальної інтеграції та реабілітації неповносправних із ЦП, ми обрали для вивчення проблеми, як зазначалось у вступі, саме цю групу людей з обмеженими можливостями (неповносправних). Як відомо, ДЦП – це органічне, непрогресуюче ураження мозку, яке виникає в період внутрішнього розвитку, в період пологів або в період новонародженості та супроводжується різними руховими порушеннями: парезами, паралічами, насильницькими рухами, порушенням координації [52, 69]. Крім того, у 60-80 % дітей спостерігаються порушення психіки та мови.

Клінічна картина рухових, психічних та мовних розладів настільки різноманітна, що до нинішнього часу не існує єдиної класифікації ЦП. У Росії прийнято класифікацію, запропоновану проф. К.А. Семеновою [89, 90, 104]. Згідно з цією класифікацією, виділяються такі форми даного захворювання:

1. Подвійна геміплегія. Це найважча форма ДЦП. Через тяжке ураження мозку, яке відбувається ще в період внутріутробного життя, виявляються важко порушеними всі найважливіші людські функції: рухові, психічні, мовні. Психічний розвиток дітей знаходиться, зазвичай, на рівні олігофренії в ступені імбецильності або ідіотії.

2. Спастична диплегія. Ця форма захворювання притаманна понад 50 % інвалідів із ЦП. За характером рухових порушень спастична диплегія є тетрапарезом (тобто вражені руки та ноги), але ноги уражуються більшою мірою. У таких дітей у 70 % випадків спостерігаються мовні порушення у формі дизартрії і у 60-80 % – розумові. У залежності від міри вираженості рухових порушень розрізняють **важкий, середній та легкий ступінь ураження.**

Діти з важким ступенем самостійно не пересуваються або пересуваються з допомогою. У 70-80 % дітей спостерігаються мовні порушення, психічний розвиток затриманий у 50-60 % та у 25-35 % спостерігається олігофренія.

Діти з середнім ступенем ураження пересуваються самостійно, хоч і з дефектною статурою. Мовні порушення спостерігаються у 65-75 % дітей, психічний розвиток затримано у 45-55 %, у 15-25 % виявлено олігофренію.

Діти з легким ступенем ураження самостійно пересуваються, але хода їх залишається дещо дефектною. Мовні порушення спостерігаються у 40-50 % дітей, затримка психічного розвитку – у 20-30 %, олігофренія – у 5 %.

3. Гіперкінетична форма спостерігається у 20-25 % усіх неповносправних із вказаною патологією та характеризується наявністю насильницьких рухів, різноманітних за видами; найчастіше зустрічається подвійний атетоз, хореоатетоз, хореїчний гіперкінез. Порушення мовної функції спостерігається у 90 % хворих. Затримка психічного розвитку – у 50 %, порушення слуху – у 25-30 %. Розрізняють **три ступені важкості: важкий, середній та легкий.**

4. Геміпаретична форма. Ця форма характеризується ураженням однойменних руки та ноги. Більше виражений парез верхніх кінцівок, нерідко спостерігається затримка психічного розвитку (ЗПР) або олігофренія, а також розлади мовної функції, судомні напади. Розрізняють **важкий, середній та легкий ступінь ураження.**

5. Атонічно-астатична форма ЦП характеризується поєднан-

ням патологічних тонічних рефлексів з низьким тонутом м'язів та розладом координації. У 60-70 % дітей спостерігаються мовні розлади і ЗПР.

За даними більшості авторів, які займалися вивченням ДЦП, розлади інтелекту зустрічаються досить часто [61, 89]. Клінічна картина інтелектуальних розладів у інвалідів із ЦП доповнюється характерними особливостями розвитку особистості. Так, наприклад, у підлітковому віці часто формуються довготривалі реактивні стани, пов'язані з переживаннями через свій фізичний дефект. Ці реактивні стани виявляються в негативізмі або депресії [50].

Перебіг ЦП при всіх його формах підрозділяється на ранню, початкову резидуальну та пізню резидуальну стадії. Пізня резидуальна стадія вважається найважчою та мало перспективною щодо відновлення та розвитку рухових, психічних та мовних функцій. У пізній резидуальній стадії деформації кінцівок зазвичай стійкі, фіксовані, пов'язані з вторинними змінами в суглобних сумках та втратою сухожиллями еластичності. Лікувальна фізкультура, фізіотерапевтичні та ортопедичні заходи часто виявляються недостатньо ефективними [42, 62].

У більшості випадків заходи з реабілітації неповносправних у пізній резидуальній стадії ЦП є мало доступними та недостатньо ефективними, що зумовлює пошук нових форм корекційної роботи з даною групою неповносправних.

1.2. Засоби фізичного виховання як важливий чинник ефективної адаптації та інтеграції інвалідів

У наш час при наявності інвалідності, у тому числі й при наявності рухових розладів в інвалідів із ЦП, використовують різні методи відновлення: лікувальну фізичну культуру, медичні процедури, фізіотерапію, медикаментозне лікування, лікування музикою, релаксацію, психопедагогічну корекцію тощо.

Учені багатьох країн здійснюють пошук ефективних програм зміцнення здоров'я інвалідів, відновлення їх працездатності, соціальної інтеграції, адаптації, реабілітації, активної участі в житті, забезпеченні рівноправності з неінвалідами і т.д.

Завдання ці вкрай складні, і щоб їх вирішити, потрібні ком-

плексні наукові дослідження, об'єднання зусиль медиків, педагогів, психологів, фахівців у галузі фізичної культури і спорту, організації відпочинку і т.д. У літературі відомі різноманітні методики, спрямовані на корекцію рухової функції інвалідів із ЦП з використанням фізичних вправ [92, 111]. Лікування неповносправних із ЦП, як відзначають спеціалісти, повинне бути комплексним, охоплювати методи з розширення рухових, мовних і психічних можливостей із використанням усіх реабілітаційних заходів [8, 22].

Досить цікаву методику розробили **К. Bobath і В. Bobath** [108, 109]. На думку цих авторів, патологічні механізми рухових порушень при захворюванні ЦП пов'язані з наявністю нередукованих тонічних рефлексів стовбура мозку, патології антигравітації. Вони вважають, що перш ніж навчати хворого нормальним рухам, необхідно змінити патологічний руховий стереотип. При цьому основним прийомом є укладання дітей у позу ембріона, в якій виробляється правильна реакція опори. Поза-укладання, за В. і К. Bobath, має велике значення для нормалізації схеми тіла і рухів. Додатково необхідно включати в комплекс вправи з розвитку реакції рівноваги й опори. Методика вище названих авторів використовується в усьому світі, бо вона унікальна в застосуванні. Автори підкреслюють, що нормальному рухові повинен передувати нормальний м'язовий тонус. Для досягнення цієї мети, терапевтичні зусилля повинні бути спрямовані на релаксацію, зниження м'язового тонусу.

Основні компоненти методики **К. і В. Bobath** спрямовані на:

- 1) нормалізацію м'язового тонусу, порушення якого завжди наявні у дітей із ЦП;
- 2) приглушення активності ненормальних примітивних рефлексів;
- 3) полегшення автоматичних реакцій: випрямлення, рівноваги й захисної екстензії (чому сприяє попереднє зниження м'язового тонусу) і корекцію ненормальних примітивних рефлексів.

Методика **Н. Kabat** [119, 120] ставить за мету вироблення масових рухів за допомогою певних прийомів активізації мотоневронів спинного мозку (вони здійснюють скорочення м'язів), що базується на досягненні максимальної рухової реакції шляхом:

- полегшення пропріоцепції (підвищення відчуття руху);
- скорочення м'язів з наданням максимального опору рухові;

- залучення до руху якнайбільшої кількості м'язових груп;
- використання рефлексу на розтягування для збільшення подальшого довільного скорочення;
- послідовної зміни роботи м'язів-антагоністів.

Вироблення вихідних положень тіла лежить в основі методики **V. Vojta** [125]. При цьому частина кінцівки фіксується. На початку рухи можуть виконуватись пасивно. Окремо проводиться тренування рухів руками і ногами, потім одночасно виконуються з додатковою допомогою рухи верхніми і нижніми кінцівками та вправи в положенні лежачи на животі. Автор звертає особливу увагу на те, що починати лікування потрібно тоді, коли у дітей із ЦП ще є зворотність рефлексів.

G. Doman [114] розробив методику відновлення, крім фізичних функцій, усебічної функції з урахуванням психомоторного руху. Він пропонує лікування вказаної функції мозку. У цій методиці велика увага приділяється корекції психомоторної і рухові функції при проведенні занять і навчанні.

Методика **К.А. Семенової** [63, 89] заснована на знаннях про закономірності рухового розвитку здорової дитини і механізмів формування рухової патології у дітей із ЦП. Важливим, на думку автора, є розвиток мовної, зорової й слухової функції в процесі занять.

А.Е. Штеренгерц [48, 63] розробив методику ЛФК для дітей, що ґрунтується на використанні анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму з урахуванням біомеханіки кожного руху, важкості ураження, віку дитини. Особлива увага приділяється емоційному фону при проведенні занять і навчанню трудовим навичкам. Широко застосовуються рухливі адаптовані спортивні ігри.

Створена **С.А. Бортфельдом** [11, 12] лікувальна гімнастика поєднується з педагогічними заходами. Важлива роль відводиться використанню рефлекторних механізмів.

Методика **Лі Ен Сана** [64] базується на міжнародному досвіді і являє собою систему багаточільового тестування, яка дозволяє дати об'єктивну оцінку функціональному стану інвалідів на основі трьох базисних тестів: тест "Управління основними рухами"; тест "Психомоторні функції"; тест "Вимірювання рухових функцій". Ефективність розробленої Лі Ен Саном модифікованої методики оздоровлення неповносправних відбилась у покращенні показників рухових функцій у ходьбі, бігові та стрибках; у значному збільшенні показни-

ків управління основними рухами; у позитивних змінах показників психомоторних функцій неповносправних із ЦП.

Поряд з медичним і технічним напрямками розробляються також педагогічні та психологічні аспекти проблеми. З початку ХХ століття почала розвиватися спеціальна наукова дисципліна – психомоторика (поділяється на мотопедагогіку і мототерапію), основною ділянкою застосування якої є педагогічна робота з дітьми, що мають вади фізичного чи розумового розвитку [112].

У рамках аналізу цих проблем значна увага приділяється питанням вироблення здорового способу життя і фізичного виховання інвалідів, організації та проведення Панамериканських ігор для розумово відсталих [49, 87]. Розглядаються питання спортивного тренування людей з фізичними вадами, їх пристосовування до того чи іншого спортивного обладнання.

Робляться спроби на основі певних тестів визначити придатність тих чи інших груп інвалідів до змагальної діяльності. Так, наприклад, у Бельгії застосовується шкала оцінки рухових можливостей осіб з порушеннями інтелекту. Тестування проводиться за чотирма параметрами: стрибки в довжину з місця, біг на 25 м, баскетбольний кидок і вправи на статичну рівновагу. У результаті обстежувані поділяються на три категорії:

- 1) не здатні до змагальної діяльності;
- 2) відносно здатні до такої діяльності;
- 3) здатні до неї.

При цьому враховується можливість переходу з однієї категорії в іншу за умови постійних ефективних занять яким-небудь видом спорту.

У деяких країнах розроблено широкі комплексні програми фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи серед інвалідів [6, 29]. У ряді навчальних закладів, що готують фахівців у галузі фізичної культури і спорту (у Росії, наприклад, у РДАРК і МДАФУ), створюються навчальні лабораторії, викладається спеціальний курс “Фізична культура і спорт інвалідів”. Пропонується створити Міжнародний науково-практичний центр фізичної культури і спорту інвалідів [45].

Значну увагу фахівців привертає проблема розробки засобів реабілітації інвалідів, у тому числі на основі використання фізичних вправ і спорту [118, 124]. Також вивчається питання організації їх дозвілля в рамках цього процесу [121]. Фізичні вправи як метод реабілітації осіб

із ЦП займають у комплексній терапії одне з провідних місць і є природно-біологічним засобом терапії, що сприяє більш швидкому відновленню порушених функцій опорно-рухового апарату.

При залученні інвалідів до активних занять фізкультурою та спортом здійснюється спроба використовувати для цих цілей без будь-яких змін традиційні види фізичних вправ і спорту, наприклад, футбол, волейбол, лижі та ін. [106, 122].

У системі засобів рекреації та соціальної адаптації інвалідів важливе місце займають також рухливі ігри. Перевага рухливих ігор перед суворо дозованими вправами полягає в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. Гра значною мірою сприяє тренуванню природних рухів у розважальній ненав'язливій формі [23, 33].

У ряді зарубіжних публікацій [107, 113], присвячених рухливим іграм, відзначається їх ефективність при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату та порушень центральної нервової системи.

Разом з тим підкреслюється необхідність урахування можливостей осіб з порушеннями рухової чи інтелектуальної функції при залученні їх до спортивних ігор та змагань [87, 92]. У зв'язку з цим розробляються такі програми фізкультурно-спортивної діяльності, що адаптовані до фізичного і психічного рівня людей з порушеннями рухової або інтелектуальної функції [116], ведеться пошук фізичних вправ і видів спорту, що найбільш придатні та ефективні для тих чи інших груп інвалідів [80]. Проведено ряд спеціальних наукових симпозиумів із проблем адаптованого спорту [115].

Шляхи вирішення цієї проблеми мають два основні напрямки. З одного боку, модифікуються, адаптуються (наприклад, на основі змін правил) традиційні види спорту. Зокрема, у США з 1989 року успішно реалізується програма "Челенджер" – популяризація серед інвалідів бейсболу з дещо видозміненими правилами. З іншого – робляться спроби розробити нові форми фізкультурно-спортивної активності інвалідів і т.д. [123].

У Росії все більшого поширення набуває проведення для інвалідів "Спартанських ігор" - принципово нова модель ігор, змагань, турнірів, фестивалів. Ця модель має яскраво виражену гуманістичну спрямованість, оскільки:

- об'єднує спорт з мистецтвом та іншими видами творчої діяльності (наукою, технічним конструюванням тощо);

- висуває на передній план не суперництво й конкуренцію, а співпрацю, єднання учасників, не зовнішні, матеріальні цінності (такі, наприклад, як слава, призи, перемога над іншою людиною і т.п.), а внутрішні, духовні, пов'язані з самовдосконаленням, самовизначенням;
- формує прагнення до високоморальної, лицарської поведінки, краси дій і вчинків: не заохочує бажання перемогти будь-якою ціною, перешкоджає вияву грубощів, насилля, агресивності, націоналізму та ін.;
- орієнтує учасників на різнобічний вияв і розвиток здібностей у різних видах діяльності;
- створює умови для участі людей з обмеженими можливостями здоров'я (інвалідів) разом з тими, хто не має таких обмежень, для того, щоб при цьому інваліди почували себе не хворими, неповноцінними людьми, а рівними серед інших;
- дозволяє практично кожному учаснику виявити свої здібності, успішно виступити і стати переможцем (лауреатом) хоча б в одному змаганні (конкурсі), включеному в програму;
- сприяє збереженню й розвитку самобутньої національної культури.

Незважаючи на прикладені зусилля, проблема виявлення таких форм фізкультурно-спортивної активності, які найбільш придатні для роботи з інвалідами, а також їх раціонального й ефективного використання у поєднанні з іншими видами діяльності в структурі дозвілля цих осіб, особливо з метою їх соціальної інтеграції та адаптації, до цього часу належить до числа найменш розроблених проблем, що стосуються реабілітації неповносправних [110, 112].

1.3. Роль і місце фізичної культури і спорту в соціальній інтеграції та реабілітації інвалідів

Ефективність вирішення безумовно важливого, актуального завдання забезпечення соціальної інтеграції та адаптації інвалідів залежить від багатьох факторів, пов'язаних з галузями медицини, техніки, економіки, культури і т.д.

З-поміж них можна виділити й такий фактор, як організація вільного часу інвалідів. Від того, яким чином використовується до-

звілля, чим воно заповнюється, багато в чому залежить не тільки здоров'я й самопочуття неповносправних, але й їхня активність поза межами вільного часу [109].

Виходячи з цих міркувань, важливо забезпечити раціональну організацію дозвілля особам з обмеженими можливостями здоров'я, планові й доцільно добираючи привабливі й доступні засоби, форми активності, що дозволять таким людям не тільки повноцінно відпочивати, розважатись, але також сформуують у них установку на активну участь у різних сферах суспільного життя, певною мірою підготують їх до цього, розвиваючи відповідні знання, уміння, навички [3, 13].

Інвалідам необхідний насамперед шанс (хоча б у сфері дозвілля), щоб довести собі та суспільству право на активне існування в розумовому і фізичному плані [47].

Важливе значення у цьому може мати фізкультурно-спортивна діяльність, що, як показали численні наукові дослідження, має величезний соціально-культурний потенціал і може бути використана в роботі з найрізноманітнішими статево-віковими та професійними групами населення, у тому числі з інвалідами.

Особливо високий гуманістичний потенціал має фізкультура й так званий "масовий спорт", "спорт для всіх", тобто різноманітні форми спортивних змагань і рухової активності людини, що мають на меті зміцнення здоров'я, організацію відпочинку, розваг, спілкування з іншими людьми і т.п. У цьому різновиді людської діяльності, що набуває все більшої популярності в усіх країнах світу серед різних груп населення, закладено величезні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров'я та фізичні здібності, але й на духовний світ, та культуру людини – на її світовідчуття, моральні принципи, естетичні смаки і т.п.

Певну соціально-культурну цінність, як вказує ряд дослідників [18, 19], має також „спорт вищих досягнень” (або, як його називають на Заході, „великий”, „рекордний” спорт). На відміну від масового, у цьому різновиді спорту на перший план виступають високі досягнення, рекорди, перемоги у змаганнях.

Багато вчених [94, 98], спираючись на факти, відзначають, що спорт вищих досягнень відіграє значну роль у пізнанні закономірностей функціонування та розвитку людського організму, дозволяє розкрити можливості фізичного вдосконалення людини, виявити межу

цього вдосконалення на основі використання певних засобів. Він здійснює також важливу виховну функцію: ставить людину в екстремальні ситуації, вимагаючи максимального вияву як фізичних, так і духовних сил, випробовує силу, волю, інтелект, творчі здібності, моральність, культуру людини. Спорт вищих досягнень виступає як одна із специфічних сфер самореалізації й самоствердження особистості, як яскраве й унікальне видовище, що привертає до себе увагу мільйонів уболівальників і глядачів.

Спорт, як масовий, так і рекордний, має величезні особливо інтегральні та комунікативні можливості. Участь у спортивних заняттях породжує сильне почуття спільності, товарищескості, співпраці й належності до колективу. Спорт може стати ефективним засобом скорочення „соціальної дистанції” між людьми, подолання ізоляції, оскільки сприяє розвитку дружніх стосунків. У спорті порівняно легко долаються так звані мовні бар’єри: його „мова” воістину інтернаціональна. Вона зрозуміла всім і тому сприяє налагодженню взаєморозуміння й співпраці між людьми різних національностей, віросповідання та ідеологічних поглядів.

Важлива соціально-культурна роль фізичної культури та спорту полягає і в тому, що в них реалізується гуманістичний принцип рівності шансів. Успіх у спорті залежить виключно від здібностей, знань, волі та цілеспрямованості людини, її самовідданої праці на тренуваннях. Потрібно відзначити також активно-творчий характер спорту, різноманіття естетичних переживань у ньому [17, 43].

Цей значний гуманістичний та соціально-культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності може бути використаний також для забезпечення соціальної інтеграції, адаптації та реабілітації неповносправних із ЦП.

Фізкультура та спорт, як і тренування м’язів, що вимагає значних зусиль, дозволяють інвалідам будь-якої категорії настільки розвинути певні функції свого тіла, що обмеження втрачених функцій стають практично непомітними.

Заняття фізкультурою та спортом передбачають здоровий спосіб життя та раціональне харчування, дотримання режиму праці і відпочинку. Все це дозволяє інваліду підтримувати й покращувати свій фізичний стан та самопочуття. Фізична культура і спорт забезпечують можливість відпочинку, психологічного розвантаження та позитивних емоційних переживань.

Разом з тим фізкультурно-спортивна діяльність сприяє інтеграції інваліда у суспільному житті, спочатку в колі сім'ї та друзів, а в ряді випадків і у відповідній його здібностям професії. Фізична культура та спорт дозволяють інваліду бути залученим до соціальних контактів з іншими людьми [38].

Участь у спортивних змаганнях дає можливість інваліду пережити надзвичайно радісне почуття перемоги над самим собою, над своїми слабкостями й недоліками, радість самоствердження, самореалізації й самовдосконалення, радість відчутти себе повноцінною, а не приниженою людиною, яка має обмежені можливості здоров'я. Завдяки наполегливій праці та в результаті довготривалої підготовки інвалід може досягти того, що на перший погляд здається просто фантастичним. Так, наприклад, у 1979 році в м. Вальдніле (Німеччина) одна з японських спортсменок брала участь у марафоні, хоча в неї була тільки одна легеня [38].

Враховуючи ці та інші можливості, закладені в спорті, для соціальної інтеграції й адаптації людей з обмеженими можливостями здоров'я та певними порушеннями рухової чи інтелектуальної функції, в останні роки практично в усьому світі активізувалися зусилля з організації та розвитку спорту для інвалідів – від організації невеликих спортивних змагань до проведення таких масштабних заходів, як Параолімпійські ігри, Міжнародні Ігри Спеціал Олімпікс та ін. Певною мірою до цього спортивного руху залучаються й діти з обмеженими можливостями здоров'я.

Проблема полягає в тому, щоб віднайти такі види фізкультурно-спортивної активності, такі форми її організації, які були б придатними для інвалідів, відповідали б не тільки їх фізичному, але й психічному стану та дозволяли б їм максимально повно й ефективно реалізувати свій потенціал у цій діяльності [60, 67].

До цього напрямку діяльності належить робота з розвитку так званих „нових ігор”. Іноді для їх позначення використовуються інші терміни – „творчі ігри”, „ігри довіри”, „playfair” („грай чесно”) та ін. Такі ігри набули широкого поширення в США, Канаді, Німеччині й інших країнах. У цих іграх підхід до спорту заснований на тому, що змагання, конкуренція, агресія й насильство зовсім не є „природним” способом поведінки людини. Як вважає Н.Н. Візітей [17, 19], така поведінка зумовлюється соціальними факторами, тобто виявляється у певних соціальних умовах.

Ця проблема тим більше актуальна, що, за засвідченням ряду дослідників, вчених [55, 56], на шляху залучення інвалідів до спортивної діяльності існує чимало соціальних перешкод і проблем. Це і суто медичні проблеми (фізичний стан багатьох інвалідів ускладнює їх залучення до спорту), і проблеми технічного плану (для занять спортом неповносправних, як правило, потрібне спеціальне обладнання, яке не завжди є), і психологічні бар'єри (багато інвалідів соромляться свого стану, бояться глузувань з боку здорових і т.п.). в усіх цих питаннях неповносправним потрібна активна допомога й підтримка.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОСПРАВНИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

2.1. Загальні принципи організації психофізичної реабілітації неповносправних із церебральним паралічем

У розробці методики соціальної інтеграції та фізичної реабілітації використано автоматизований комплекс оцінки стану неповносправних школярів [57, 59], який дозволяє оперативно визначити показники моторного забезпечення рухової діяльності за параметрами часових, просторових зусиль і компонентів психічного стану.

В основу методики покладено концепцію генетичної схильності людини до виконання тих чи інших рухів і дій, які можуть бути найбільш успішно розвинуті й реалізовані в трудових, спортивних і навчальних процесах. Запропонована нами методика відповідає вимогам стандартизації для оцінки рухового та психічного забезпечення діяльності незалежно від її виду, статі і віку людини [105].

Загальні положення організації соціальної інтеграції та фізичної реабілітації неповносправних ґрунтуються на засадах комплексного підходу і враховують передусім психологічні аспекти реабілітації. Реабілітація школярів із ЦП повинна забезпечувати всебічне відновлення порушених функцій тобто включати заходи з розширення рухових, мовних і психічних можливостей з використанням усіх наявних реабілітаційних засобів [5, 11]. Засобами реабілітації дітей із церебральним паралічем є методи соціально-адаптаційної спрямованості, психологічної корекції, фізичного відновлення (фізкультурно-оздоровчі заходи та ЛФК) [46, 60].

Неповносправні діти старшого шкільного віку найбільше потребують комплексної реабілітації, оскільки саме в цьому віці закла-

даються основні соціальні зв'язки та відбувається професійне самовизначення. Від успіхів реабілітаційних заходів залежить уся подальша доля неповносправного. У цей період надзвичайно важливого значення набувають психологічні аспекти реабілітації. Проте досліджень, спрямованих на вивчення психологічних чинників реабілітації школярів недостатньо [36, 82]. Дефіцит інформації і став приводом для вивчення соціально-психологічних особливостей особистості неповносправних, які визначаються їх соціальною ситуацією.

Комплексна програма фізкультурно-оздоровчих заходів, розроблена нами з урахуванням виявлених морфофункціональних і психологічних особливостей школярів із ЦП, включала наступне:

- комплекс фізіотерапевтичних процедур;
- лікувальний масаж;
- загартовувальні процедури;
- вправи лікувальної фізкультури;
- індивідуальні заняття на тренажерах і з корекційними м'ячами;
- ігрові фізкультурні заняття з елементами логоритміки.

Загальними й обов'язковими **принципами** для усіх методик занять фізичними вправами були:

- регулярність, систематичність і безперервність застосування фізичних вправ;
- сувора індивідуалізація вправ – застосування їх відповідно до стадії захворювання, його важкості, віку і психічного розвитку осіб з обмеженими можливостями;
- поступове, чітко дозоване фізичне навантаження.

Основною метою застосування фізичних вправ у пізній резидуальній стадії дитячого церебрального паралічу є нормалізація рухової діяльності неповносправних школярів шляхом формування настановчих і пригнічення тонічних м'язових рефлексів [5, 12].

Часто методи й засоби реабілітаційного впливу щодо неповносправних школярів із ЦП у пізній резидуальній стадії (див. розд. 1) зводяться до застосування медикаментозної терапії і масажу в поєднанні з лікувальною фізкультурою або до ортопедо-хірургічного лікування, що сприяє лише тимчасовій корекції рухової функції і в більшості випадків не призводить до досягнення бажаного результату.

Загальний обсяг організованої фізкультурно-рухової активності повинен складати не менше 14 годин щотижнево. У процесі прове-

лення занять необхідно намагатися замінити пасивний відпочинок на активний, який суттєво сприяє процесу соціальної інтеграції та реабілітації і завдяки якому реалізуються й інші соціально значимі функції дозвілля.

Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів передбачає вирішення таких завдань:

- здійснити оздоровчий вплив на організм школярів;
- сприяти відновленню втрачених рухових здібностей, розвитку компенсаторних рухових навичок;
- протидіяти утворенню контрактур;
- сприяти нормалізації тону м'язів;
- покращити координацію рухів;
- сприяти розвитку мовлення й розширенню кругозору;
- сприяти соціальній адаптації та інтеграції школярів із ЦП.

Методика відновлювальних заходів будується з урахуванням ступеня рухових порушень [7, 41]. При гіперкінетичній формі ЦП на фоні загальних вправ з розвитку координації рухів, рівноваги для зміцнення м'язів тулуба і кінцівок застосовуються вправи з обтяженнями. При спастичній диплегії та геміпаретичній формі ЦП основна увага приділяється розвитку й покращенню координації рухів, рівноваги, дрібної моторики рук, збільшенню обсягу активних рухів у суглобах, вправам для розслаблення м'язів, охоплених спастикою.

Крім того, нами у реабілітаційний курс уведено комплекс додаткових відновувально-рекреативних заходів, що включають:

- 1) спеціальні фізичні вправи цілеспрямованого впливу;
- 2) українські народні рухливі ігри [9, 33];
- 3) нетрадиційні засоби фізичного виховання за системою К. Ніши та Р. Хілтмана [76, 101];
- 4) дихальну гімнастику за методикою К. Ніши, Б.С. Толкачова [77, 96].

У нашій роботі розроблено оптимальний комплекс спеціальних фізичних вправ, необхідний для розвитку самостійного стояння, сидіння й ходьби зі збереженням рівноваги, покращення координації рухів, а також збільшення обсягу активних рухів у суглобах верхніх і нижніх кінцівок. Цей комплекс містить як елементи різних методів реабілітаційної терапії, що застосовуються в нашій країні й за кордоном [11, 68], так і ряд вправ, запропонованих авторами даної роботи.

Основні зусилля під час занять фізичними вправами спрямовані

на тренування активних довільних рухів, розвиток верхніх і нижніх кінцівок, збільшення обсягу активних рухів у суглобах.

Пасивні рухи застосовуються головним чином для зниження м'язового тонусу перед основним комплексом фізичних вправ, а також при розробці контрактур.

Останнім часом у загальному комплексі заходів з реабілітації неповносправних із церебральним паралічем усе більше уваги приділяють ігровій діяльності як елементу соціальної адаптації та рекреації. Ігрова діяльність належить до нетрадиційних форм реабілітації. Рухливі ігри займають одне з провідних місць не тільки у фізичному вихованні здорової людини, але й у процесі фізичної реабілітації хворих і неповносправних, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати реабілітаційні та психокорекційні завдання, формувати високоморальну, благородну поведінку стосовно інших, зміщувати у неповносправних акцент з перемоги над іншими на перемогу над собою, на подолання власних слабкостей, недоліків, на повний та різнобічний розвиток своїх здібностей. Емоції в грі мають складний характер: це і задоволення від м'язової роботи, відчуття жвавості й енергійності, радість від можливості дружнього спілкування та від досягнення поставленої у грі мети [54, 75, 81]. Під час рухливої гри здійснюється комплексний вплив на моторику та нервово-психічну сферу неповносправного.

У процесі гри школярі мають можливість спілкуватися, обмінюватися досвідом, набувати навичок самостійного вирішення завдань, формувати творче мислення, розвивати та удосконалювати позитивні психічні та моральні якості. У таблиці 2.1 подано орієнтовний розподіл рухливих ігор за спрямованістю на розвиток окремих психологічних особливостей особистості. При проведенні ігор потрібно намагатися різносторонньо розвивати у неповносправних школярів із ЦП як фізичні, так і моральні, інтелектуальні, естетичні здібності.

При організації занять із неповносправними з метою відновлення ігри були класифіковані за ступенем психофізичного навантаження (табл. 2.2), найважливішими фізичними якостями, які переважно виявляються у грі (табл. 2.3), та за формами захворювання ЦП і їх спрямованістю на розвиток і покращення основних рухових якостей (табл. 2.4).

2.2. Орієнтовний розподіл рухливих ігор за впливом на психологічні особливості неповносправних школярів 15-16 років

Таблиця 2.1

Орієнтовний розподіл рухливих ігор за впливом на психічний стан неповносправних підлітків за формами захворювання

Психологічні якості	Розподіл рухливих ігор за формами захворювання	
	Спастична диплегія, геміпаретична форма	Гіперкінетична форма
1. Самопочуття	„М'яч середньому”, „Горюдуб”, „Пиж”	„М'яч сусіду”, „Покоти і дожени”, „Схопи м'яч”
2. Увага	„Виклик номерів”, „Увага, починаємо!”, „Назви ім'я”, „Шило”	„Під мостом”, „Засць без лігва”, „Відповідь на сигнал”
3. Тривожність	„Квач, дай руки”, „Квач”, „Піжмурки”, „Захисник фортеці”	„Вовк і козенята”, „Риби та рибалки”, „Муха”
4. Самотність	„Квачі маршем”, „Кіт і мишка”, „Ціль”	„Жучок”, „Хто перший”, „Хто пішов”
5. Розумова працездатність	„Виставка картин”, „Курчата і горошинки”, „Пройди по лінії”	„Згадайся та відтвори”, „Порахуй таблицю”, „Точно по коридору”
6. Пам'ять	„Подивись і замалюй”, „Спостерігачі”, „Придивись і обернись”	„Подивись, запам'ятай, замалюй”, „Запам'ятай”, „Хто більше запам'ятав”
7. Інтелект	„Істивне – неістивне”, „Листоноші”, „Рахунок по колу”	„Повтори сліди”, „Пройди, не помились”, „Земля, вода, вогонь, повітря”
8. Товарииськість і колективізм	„Козаки-розбійники”, „Причепи вагон”, „Захищай товариша”	„Боротьба за прапорці”, „Квач з виручкою”, „Ой летіла зозуленька”
9. Почуття відповідальності	„Ремінь”, „Збери м'ячі”, „Білі ведмеді”	„Віднайди предмет”, „Космонавти”, „Виконуй навпаки”
10. Вольові якості	„У царя”, „Лавина”, „Через ліс”	„Перетягування на пальцях”, „Постав коробки”, „Не давай м'яч ведучому”
11. Моральні якості.	„Кільце”, „Бережи предмет”, „Хитра лисиця”	„Вовк у рові”, „Лови з присіданням”, „Навивпередки парами”

2.2.1. Спастична диплегія, геміпаретична форма захворювання

1. Ігри спрямовані на покращення самопочуття.

“М’яч середньому”. Для проведення гри дітей поділяють на 3-4 команди. Кожна команда утворює коло. У середині кожного кола стоїть ведучий; він по черзі кидає м’яч своїм гравцям, а гравці кидають м’яч назад ведучому. Отримавши м’яча від останнього свого гравця, ведучий піднімає його догори. Команда, в якій м’яч менше падав на землю і яка раніше від інших закінчила перекидання м’яча, виграє.

“Горюдуб”. Гравці шикуються парами та стають один за одним. Один гравець стає на 2-3 кроки попереду всіх на визначеній лінії або в накресленому колі. Це – “горюдуб”. Він промовляє:

Гори, гори ясно,
Щоб не погасло.
Раз, два, три,
Остання пара, біжи!

За командою “Біжи!” гравці з останньої пари розбігаються вздовж колони (один біжить з правого, другий – з лівого боку), щоб попереду “горюдуба” взятися за руки. “Горюдуб” намагається спіймати одного з них, поки вони не з’єднали руки. Кого “горюдуб” спіймає, той стає на його місце. Якщо “горюдуб” не спіймає будь-кого з першої пари, він залишається в цій самій ролі. Пара, яка з’єдналася, стає попереду, решта відступає назад. Гра закінчується, коли всі пари пробіжать по одному разу. Якщо “горюдуб” не зловить жодного гравця, вихователь вибирає нового “горюдуба” з останньої пари, яка бігла.

“Пиж”. Бажаючи грати поділяються на 2-3 групи. Кожна група обирає собі “квочку”. “Квочки” сідають у ряд, “курчата” (їхня група) сідають навколо них. Старша “квочка” бере “пиж” – камінець, – гукає: “Пішов пиж у поле!” – і кидає його. Усі гравці починають його шукати. Хто знайде, намагається передати своїй квочці. Інші “курчата” цьому перешкоджають, віднімаючи “пиж”. “Квочка”, отримавши “пиж”, знову кидає його в поле.

Потрібно, щоб хтось із гравців тричі приніс “пиж” своїй “квочці”. Такого гравця накривають шапкою. Він гукає своїм партнерам: “Хапайте!” Ті ловлять чужих “курчат” і приводять до своєї “квочки”. Ця “квочка” стає старшою.

2. Ігри спрямовані на розвиток уваги.

“Виклик номерів”. 2 однакові за кількістю гравців команди стоять у шеренгах обличчям одна до одної на відстані 15-20 м. Посередині знаходиться м’яч або інший легкий предмет. Кожна шеренга розподіляється по порядку номерів. Вихователь називає будь-який номер. Гравці під таким номером стартують, намагаючись швидше за суперника заволодіти м’ячем і принести його у свою команду. Ця команда отримує очко. Те саме повторюється для інших номерів.

“Увага, починаємо!” 2 команди стоять у шерензі. Вихователь показує у певній послідовності вправи під номерами 1, 2, 3, 4, 5 (з повторенням кожної). Гравці повинні запам’ятати ці вправи. За сигналом вихователя всі гравці повинні виконати вправу, номер якої називає вихователь. Той, хто помиляється, отримує штрафне очко й робить крок уперед. За повторну помилку гравець вибуває з гри. Перемагає та команда, в якій залишається більше гравців.

“Назви ім’я”. Гравці стають півколом. Вихователь пропонує, їм починаючи з направляючого, рахувати по порядку, але замість парних цифр гравці мають називати дівчаче або хлопчаче ім’я. Той, хто помиляється, вибуває з гри. Перемагають найуважніші.

“Шило”. Гравці стають тісним колом, прихилившись до купи головами, а ведучий ходить навколо них. За спиною одного гравця він кидає на землю хустинку – „шило”. Гравець повинен вхопити її, вбїгти з нею навколо та стати на своє місце. Хто залишиться без місця, той носитиме шило.

Але якщо хустинка лежить, а гравець її не помічає, то ведучий, який її кинув, обїшовши коло, піднімає хустинку та б’є нею по спині. Ці гравці міняються ролями.

3. Ігри спрямовані на зниження тривожності.

“Квач, дай руки”. Призначають ведучого – “квача”, решта гравців вільно бігає по майданчику. “Квач” починає їх наздоганяти. Гравець, який тікає від “квача”, підбігає до будь-якого з інших гравців і бере його за руки, вони зупиняються, стоячи обличчям один до одного. Якщо гравці стоять у такому положенні, “квач” не може їх поквачити. Якщо “квач” наздогнав гравця, вони міняються ролями.

“Квач”. Ведучого („квача”) визначають за допомогою лічилки. Усі гравці тікають від “квача”, дражнючи його. Той, хто тікає від “квача”, намагається доторкнутися до якого-небудь дерев’яного предме-

та. У цьому випадку “квач” не може його торкатися. Поквачивши когось, ведучий передає йому свої обов’язки.

“Піжмурки”. Гравці стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук. У середину кола виходять 2 гравці: одному з них зав’язують хустинкою очі, другому дають у руки дзвіночок. Гравець з дзвіночком бігає по колу, а “піжмурка” її ловить. Коли “піжмурка” зловить гравця з дзвіночком, то вибирають інших дітей і гра продовжується.

“Захисник фортеці”. Гравці стають у коло, у центрі якого знаходиться “фортеця” (тринога: 3 палиці, зверху зв’язані мотузкою). На “фортецю” кладуть м’яч. Поряд стоїть захисник. Гравці, що стоять навколо фортеці, перекидають один одному великий м’яч, намагаючись збити її. Захисник відбиває м’яч руками. Гравець, який зіб’є “фортецю”, стає захисником.

4. Ігри спрямовані на зниження відчуття самотності.

“Квачі маршем”. Гравців поділяють на 2 команди та розміщують за лінією старту у протилежних кінцях майданчика. Одна команда шикуються в шеренгу і за сигналом вихователя рухається вперед. Коли гравці підійдуть до лінії старту суперника на відстань до 3-5м, за умовним сигналом вони повертаються й біжать за свою лінію старту. Гравці з другої команди ловлять їх. Підраховують кількість спійманих, і після цього вони продовжують грати у своїй команді. Виграє команда, яка спіймала більше гравців за 3-4 перебіжки.

“Кіт і мишка”. Гравці обирають “кота” (хлопця) і “мишку” (дівчину). Решта гравців, взявшись за руки, стає в коло. “Кіт” ловить “мишку”, яка тікає, забігаючи в коло та вибігаючи з нього. Коли руки гравців опущені, проходити крізь коло не можна. Гравці заважають “коту” зловити “мишку”: для неї піднімають руки, а при наближенні “кота” – опускають. Коли “кіт” зловить мишку, гравці обирають іншу пару.

“Ціль”. Гравці поділяються на 2 однакові команди, які стають одна навпроти іншої на певній відстані. Між ними відзначають середину лінії. Перед кожною командою також проводять лінію. На цих лініях стає по одному гравцю з кожної команди. Стоячи на лінії, вони кидають м’ячем один в одного, намагаючись поцілити. Решта гравців намагається спіймати м’яч. Якщо хтось спіймає м’яч, то “ціль” супротивників (той, хто на лінії) стає на середину лінії (там влучити

в нього значно легше). Якщо в “ціль” влучать, її змінює хтось інший. “Ціль” може ухилитися від м’яча, але сходити з місця забороняється.

5. Ігри спрямовані на розвиток розумової працездатності.

“Виставка картин”. Обирають “директора” і 3 “відвідувачів”. Інші гравці довільно розходяться по майданчику, об’єднуються в групи по двох, трьох і задумують образ якої-небудь картини („Три богатирі”, „Трійка”, „Ворона і Лисиця”, „Ріпка” тощо.). Через 2хв “директор” дає команду підготувати виставку. Гравці зображують картини. Через 1хв дається сигнал закрити виставку. Відвідувачі після короткого обговорення називають картини, побачені на виставці.

“Курчата і горошинки”. Обирають 2 “курчат” і 3-4 “горошинок”. Решта гравців стає в коло, взявшись за руки. За сигналом вихователя “Горошинки покотились!” “горошинки” розбігаються, вбігають у коло, підлізаючи під руки гравців, і вільно вибігають з нього. “Курчата” намагаються спіймати “горошинок”. Гра закінчується, коли переловлять усіх “горошинок”. Її повторюють з новими “курчатами” і “горошинками”.

Гравці в колі не затримують “горошинок” і “курчат”, коли вони біжать. Якщо “курча” довго не може спіймати “горошинку”, гру припиняють.

“Пройди по лінії”. На підлозі проведено 10-метрову пряму лінію. Після повороту на 360° потрібно пройти по цій лінії з заплющеними очима. Виграє той, хто найменше відхилиться від накресленої лінії.

6. Ігри спрямовані на розвиток пам’яті.

“Подивись і замалюй”. Гравцям протягом 40с показують таблицю з різноманітними геометричними фігурами. Після цього вони повинні замалювати ці фігури по пам’яті. Виграє той, хто запам’ятає більше фігур і розташує їх у порядку, в якому вони були представлені в таблиці.

“Спостерігачі”. Гравці поділяються на 2 команди. Перша команда вишикувана в шеренгу, підходить до другої команди, яка стоїть на протилежному боці майданчика, причому кожен з тих, хто підходить, робить якийсь додатковий непомітний рух, однаковий для всіх (рукама, пальцями, головою тощо), потім ця шеренга повертається і відходить. Друга команда повинна показати (відтворити), який рух робили

гравці першої команди. Далі команди міняються ролями. Виграє команда, яка більшу кількість разів відгадала додатковий рух.

“Придивись і обернись”. Учасники гри стають один навпроти одного на відстані 2м. За 2хв вони повинні роздивитися й запам’ятати якомога більше зовнішніх ознак партнера (колір очей, волосся, одяг і т.д.). Після цього гравці повертаються спиною один до одного та дають відповіді на запитання вихователя. Він констатує правильність відповідей та визначає переможця – найуважнішого.

7. Ігри спрямований на розвиток інтелекту.

“Їстівне – неїстівне”. Гравці стають у коло. В одного з них – м’яч. Назвавши будь-який предмет, він одночасно кидає м’яч одному з гравців. Якщо предмет їстівний, то м’яч необхідно спіймати, неїстівний – відбити. Якщо гравець помиляється, то він вибуває з гри. Перемагає останній, хто залишається у грі.

“Листоноші”. 2-3 команди шикуються в колони по одному або сідають на лави. На відстані 8-10м від кожної команди на підлогу кладуть цупкий аркуш паперу, поділений на клітинки, в яких записані закінчення власних імен – “тя”, “ля”, “ня” і т.п. Другий аркуш паперу з першими половинами імен завчасно розрізають на частини у вигляді листівок, які складають у поштову сумку. Перший номер кожної команди одягає сумку на плече і за сигналом вихователя поспішає до “адресата”, де виймає з сумки листівку з першою половиною якогось імені і прикладає її до відповідного закінчення на паперовому аркуші. Потім гравець повертається назад і передає сумку другому номеру, який повторює те ж саме, і т.д. Перемагає команда, яка швидше рознесла “пошту”.

“Рахунок по колу”. Гравці поділяються на команди з 5-7 чоловік. Кожна команда утворює коло, в якому гравці стоять на відстані кроку один від одного. За сигналом вихователя гравці кожної команди починають рахувати від 1 до 50. Число, до складу якого входить цифра “5” або яке ділиться на 5, – “заборонене”, його вимовляти не можна. Замість нього гравець повинен назвати місто України. Того, хто помиляється й називає заборонену цифру, „штрафують”: він повинен двічі оббігти коло. Потім рахунок продовжується. Виграє команда, яка раніше закінчила рахунок.

У цю гру можна також грати однією командою. Кожний, хто помиляється, вибуває з гри. Виграє той, хто лишається в колі.

8. Ігри спрямовані на виховання товариськості та колективізму

“Козаки-розбійники”. Гравці поділяються на дві команди – “козаків” та “розбійників”. Визначаються межі місцевості, де буде проводити гра. “Розбійники” повинні порахувати до 100; “козаки” за цей час розбігаються. Після цього “розбійники” йдуть на пошуки “козаків”. Побачивши “козака”, “розбійник” має його наздогнати й торкнутися до нього рукою. Якщо “розбійнику” вдалося це зробити, “козак” вважається “вбитим” і вибуває з гри. Гра триває, поки всіх “козаків” не буде “вбито”. Потім команди міняються ролями.

“Причепи вагон”. Групу поділяють на 3-4 команди з 5-6 гравців, яких шикують у колони по одному за лінією “старт-фініш”. Перед кожною командою на відстані 6-8м кладуть набивний м’яч. За сигналом вихователя гравці, які стоять першими, стрімко біжать до м’ячів, оббігають їх, повертаються до своїх команд, беруть за руку наступних гравців (“чіпляють вагон”) і вдвох оббігають м’ячі. Потім “чіпляють” наступний “вагон” і так продовжують до того часу, поки всі “вагони” не буде “причеплено” і вони разом оббіжать м’ячі, фінішують і стануть у колону. Перемагає команда, яка швидше та без помилок впорається з завданням.

“Захищай товариша”. Ведучий гри обирає собі захисника, з яким стає в середину кола, яке утворюють інші гравці. За сигналом вихователя гравці починають кидати м’яч у ведучого, намагаючись розквалити його. Захисник відбиває м’яч, затуляючи свого товариша. Якщо гравці все-таки влучають м’ячем у ведучого, то в середину кола стає новий ведучий зі своїм захисником, і гра триває. Наприкінці гри вихователь відзначає гравця, який краще захищав свого товариша.

9. Ігри спрямовані на виховання почуття відповідальності

“Ремінь”. Гравці стають у коло обличчям до центру. Плечі кожного гравця повинні торкатися плечей сусідів. Обидві руки відведені назад і лежать на попереку так, щоб ліва була знизу і тримала праву, повернуту долонею догори. Ведучий рухається по колу проти годинникової стрілки, віддаючи непомітно ремінь одному з учасників гри. Той, хто отримав ремінь, починає бити сусіда з правого боку. Він біжить по колу і повинен стати на своє місце. Ведучим стає той, хто отримав ремінь, а попередній ведучий займає його місце.

“Збери м’ячі”. М’ячі розташовані по колу на відстані 2м один

від одного. І гравці поділяються на декілька команд з парним числом гравців. Перший гравець повинен зібрати м'ячі у центр кола. Другий гравець має повернути м'ячі на попереднє місце. І так – усі учасники однієї команди. Підраховується час, за який вся команда виконала це завдання. Виграє команда з найменшим часом.

“Білі ведмеді”. Малюють невелике коло – “крижину”. Решту майданчика – “море” – обмежують лініями. Ведучий – “білий ведмідь” – іде на “крижину”, всі інші гравці – “ведмежата” – розташовуються довільно на майданчику. За сигналом вихователя “ведмідь” біжить у “море” й починає ловити “ведмежат”. Піймане “ведмежа” він відводить на крижину. Кожна пара пійманих гравців, взявшись за руки, допомагає ловити інших: наздогнавши кого-небудь, швидко з'єднує руки так, щоб “ведмежа” опинилося між ними. “Ведмідь” квачить пійманого. Останнє невіймане “ведмежа” наступного разу виконує роль “білого ведмеда”.

Ловцям забороняється хапати гравців руками; пійманим вважається також той, хто вибіг за межі “моря”.

10. Ігри спрямовані на виховання вольових якостей.

“У царя”. Гравці діляться на 2 команди. Кожна обирає собі “царя”. “Царі” тягнуть палички. Хто витягне довшу, той буде “білим царем”, коротшу – “турецьким”. Команда “турецького царя” шикується в шеренгу, і всі міцно тримаються за руки. Навпроти шикується команда “білого царя”. При цьому “царі” стають один проти одного скраю своєї команди. Перший гравець з команди “білого царя”, розбігається й намагається розбити руки якої-небудь пари противників. Якщо розіб'є, то відбиту частину забирає “в полон”, і далі вона бере участь у грі вже на боці “білого царя”, а якщо не розіб'є – сам залишається “в полоні” “турецького царя”. Так робить по черзі кожен гравець з команди “білого царя”. Грають доти, доки в одній з команд не заберуть усіх гравців.

“Лавина”. У грі беруть участь 20-30 дітей. Гравці шикуються в колону по одному. Один учасник стає на відстані 5-6 кроків перед колоною і котить на неї м'яча. Всі повинні перестрибувати через м'яч, щоб запобігти удару. Якщо до ніг гравця торкнеться м'яч, він вибуває з гри. Виграє той, хто залишається останнім.

“Через ліс”. На майданчику проводять 2 лінії на відстані 25 кроків одна від одної. На середині ігрового поля креслять прямокутник:

10 кроків у довжину і 4 – у ширину. Кути позначають прапорцями. Цей прямокутник умовно називають “лісом”. Учасники обирають ведучого, який іде в “ліс”. Гравці стають у шеренгу на одній лінії, потім по двоє перебігають на протилежний бік, обов’язково перетинаючи “ліс”. Ведучий, бігаючи “лісом”, намагається поквачити когось із гравців. Якщо це йому вдається, то поквачений гравець стає ведучим.

11. Ігри спрямовані на виховання моральних якостей.

“Кільце”. Учасники гри сідають щільним рядком на лаві, ведучий стоїть перед гравцями. Гравці виставляють перед собою стиснуті долоні. Ведучий, так само тримаючи руки, затискає між долонями кільце, яким може бути будь-яка кругла плеската річ. Підходячи по черзі до гравців, ведучий проводить своїми стисnutими долонями поміж долонями кожного з них. При цьому ведучий непомітно опускає кільце в долоні одного з гравців. Закінчивши обхід, ведучий повертається на своє місце й закликає кільце повернутися назад. Той, хто отримав кільце, рвучко підхоплюється. Сусіди повинні схопити його, перешкоджаючи підвестися. Якщо володареві кільця це вдається, він стає ведучим.

“Бережи предмет”. Учасники гри утворюють коло. Один з гравців – ведучий – знаходиться в центрі кола, решта стоїть, дещо розставивши ноги і тримаючи руки за спиною. Біля ніг кожного гравця лежить кубик. Ведучий намагається взяти цей кубик, а гравець присідає, закриваючи кубик руками, й не даючи тим самим доторкнутись до нього. Як тільки ведучий відходить, гравець устає. Коли залишається 2-3 гравця, у яких ведучому не вдається взяти кубик, обирається новий ведучий.

“Хитра лисиця”. Гравці стають у коло на відстані кроку один від одного. Поза колом позначається “дім лисиці”. Учасники гри заплющують очі, а вихователь обходить коло за їхніми спинами й одного з гравців, який стає “хитрою лисицею”. Потім вихователь пропонує гравцям розплющити очі та уважно подивитися, хто з них “хитра лисиця”, чи видасть вона себе якимось чином. Гравці три рази питають хором: „Хитра лисице, де ти?” При цьому всі дивляться один на одного. Коли гравці спитають втретє, “хитра лисиця” швидко виходить на середину кола, піднімає руку вгору та говорить: „Я тут”. Усі гравці розбігаються по майданчику, а “хитра лисиця” їх ло-

вить. Усіх ввійманих вона відводить до себе “додому”. Після того, як лисиця спіймає 2-3 гравців, вихователь говорить: „У коло!” Гравці знову утворюють коло, і гра повторюється.

2.2.2. Гіперкінетична форма захворювання

1. Ігри спрямовані на покращення самопочуття.

“М’яч сусіду”. Гравці стають у коло обличчям до центру на відстані кроку один від одного. 2 гравці, які стоять один навпроти одного, у руках тримають по волейбольному м’ячу. За сигналом вихователя гравці починають передавати м’яч праворуч чи ліворуч по колу (в одному напрямку) так, щоб один м’яч наздогнав інший. Той гравець, у якого опинилося 2 м’ячі, вибуває з гри. Гра продовжується, поки не залишиться 2 гравці.

“Покоти і дожени”. Гравці поділяються на 2 команди і стають у дві шеренги, які розташовуються (одна за одною). У руках кожного – обруч. Гравці першої команди ставлять обручі на землю, притримуючи рукою, а за сигналом вихователя – штовхають обручі так, щоб вони котилися принаймні до середини майданчика. За наступним сигналом вихователя гравці наздоганяють обручі, доки ті не впали на землю, піднімають їх та стають позаду учасників другої команди, яка вишикувалася на старт. Перемагає та команда, в якій діти вчасно наздогнали свої обручі, не давши їм впасти.

“Схони м’яч”. Гравці стають у коло, ведучий – усередині. Гравці перекидають м’яч з одного боку кола на інший. Ведучий повинен спіймати м’яч або доторкнутися до нього рукою (змінивши при цьому напрям його руху). Якщо ведучому це вдається, то він займає місце в колі, а в центр стає той, хто кидав м’яч.

2. Ігри спрямовані на розвиток уваги.

“Під мостом”. Учасники гри поділяються на 2 команди. Гравці кожної команди стають у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 4-5м з інтервалом 1м. Між ними в положенні упору, стоячи на колінах, – “другі номери”, боком до них. У “перших номерів” в руках набивні м’ячі. За командою вихователя “перші” прокочують м’ячі між руками і ногами “других”, передаючи їх “третім”, які ловлять ці м’ячі, піднімають угору. Вправу повторюють “треті”. Перемагає команда, яка швидше й точніше виконала вправу.

“Засць без лігва”. Гравці, крім “зайця” і “вовка”, стають попаро в різних місцях майданчика обличчям один до одного й беруться за руки, утворюючи “кущики”. “Засць” за сигналом вихователя починає тікати. Рятуючись від “вовка”, він може забігати всередину будь-якої пари і стати спиною до одного з гравців. Гравець, який спинився за спиною того, хто прибіг, стає “зайцем”. Він намагається зтекти всередину іншої пари. Той, кого піймали, стає “вовком”, а “вовк” – “зайцем”.

Правилами гри “вовкові” дозволяється ловити “зайця” тільки за межами “кущиків”, а “зайцю” забороняється пробігати крізь них. Якщо “заець” забіг у “кущик”, він там і залишається. Гравці, які утворюють “кущики”, не повинні заважати “зайцям”, які тікають.

“Відповідь на сигнал”. Гравці повільно рухаються по колу на відстані 1м один від одного. Вихователь називає 4 різні сигнали, у відповідь на які вони мають виконати певний рух або вправу. Наприклад: 1 свисток – присісти; 1 сплеск у долоні – зупинитися; 2 свистки – сісти на підлогу; 2 оплески – зупинитись і зігнути вперед одну ногу. Той, хто помилився, вибуває з гри. Перемагають найуважніші. Вихователь добирає рухи на власний розсуд.

3. Ігри спрямовані на зменшення тривожності.

“Вовк і козенята”. Вихователь накреслює 2 лінії на відстані 0,5м одна від одної. Це “рів”, де причаївся “вовк”. Решта гравців – “козенята”. “Козенята” стрибають через рів, а “вовк” намагається їх зіймати. Коли він спіймає кількох, вибирають іншого “вовка”, і “козенята” знову починають стрибати.

“Риби та рибалки”. В одному куті великого прямокутника (саджанці) позначається менший прямокутник – “хата рибалок”. Учасники гри діляться на дві групи: “риби” бігають по саджанці, а “рибалки” в хаті беруться за руки, утворюючи “волок”. За командою вихователя “рибалки” вибігають, намагаючись замкнути краї “волока”. Зпійману “рибу” “рибалки” тягнуть до своєї “хати”. Гра продовжується доти, поки не буде виловлено усіх “риб”. Тоді “риби” та “рибалки” міняються ролями.

“Муха”. Ігровий майданчик ділиться на 2 половини, а гравці – на 2 команди. Кожна команда по черзі підкидає на простирадлі “муху” (корок з пір’ям). На чій стороні вона сяде? Вважається перемогою, якщо “муху” перекинута за межі площадки, і за це зарахо-

ується штрафне очко. Виграє та команда, яка першою примусить сісти “муху” на протилежну сторону 5 разів.

4. Ігри спрямовані на зниження відчуття самотності.

“Жучок”. Гравці стають півколом, а ведучий – на крок попереду, спиною до них. Праву долоню він притискає до обличчя, закриваючи очі, а ліву руку розвертає долонею назовні. Будь-хто з гравців не-сильно вдарає своєю долонею по долоні ведучого, і всі гравці протя-гують вперед праву руку з піднятим догори великим пальцем. Веду-чий після удару повертається до гравців та намагається вгадати, хто торкався його долоні. Якщо він вгадає, то цей гравець стає ведучим. Якщо ні – він знову водить.

“Хто перший”. Гравців поділяють на 2 команди. На старт вихо-дять перші номери команд, у кожного в руках – по 2 дощечки (10x25см). Переставляючи дощечки і ступаючи на них, треба якнай-швидше подолати дистанцію до прапорця (7-8м). Діставшись до пра-порців, гравці біжать назад і передають естафету (дощечки) наступ-ним учасникам. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

“Хто пішов”. Діти шикуються в коло. Ведучий стає в центр кола і закриває очі. Учитель торкається до одного з гравців, а той повинен сховатись неподалік. Потім учитель дозволяє відкрити очі ведучому, який повинен відгадати, хто пішов. Якщо ведучий відгадав, він стає у коло, в протилежному випадку – він залишається ведучим.

5. Ігри спрямовані на розвиток розумової працездатності.

“Здогадайся й відтвори”. 1 або 2 гравці виходять уперед і в той час, як інші учасники гри відвертаються, роблять у розпушеному ґрунті 2-3 таких вправи, після яких залишаються відбитки (стриба-ють, борються тощо). Ті, що залишилися, мають визначити по слі-дах, що тут відбувалося. Перемагають найкмітливіші.

“Порахуй таблицю”. Гравцям по черзі показують таблицю, в якій цифри розташовано в довільному порядку. Гравець повинен по-казати їх у порядку зростання. Виграє той, хто швидше виконає за-вдання.

“Точно по коридору”. На довжину 5м від лінії старту розмістити кубики чотирма коридорами шириною 0,5м. Кожен гравець по черзі повинен прокотити м’яч руками послідовно всіма коридорами так, щоб він пройшов, не зачепивши кубиків. За таке проведення гравцю

зараховується 1 очко. Виграє той, хто з 4 спроб набере більшу кількість очок.

Варіанти: котити правою або лівою рукою, ступнею лівої чи правої ноги, спиною до коридорів.

6. Ігри спрямовані на розвиток пам'яті.

“Подивись, запам'ятай, замалюй”. Гравцям протягом 20с показують таблицю з різними буквами. Після цього вони повинні записати ці букви по пам'яті. Виграє той, хто запам'ятає найбільше букв та зможе розмістити їх у тій послідовності, в якій вони були представлені в таблиці.

“Запам'ятай”. Учасникам гри по черзі протягом певного часу (5-15с) показують малюнки з різними предметами. Потім малюнки забирають, а кожен гравець перераховує предмети, які він запам'ятав. Виграє той, хто запам'ятав найбільше предметів.

“Хто більше запам'ятав”. Гравцям пропонують пройти ділянку 100м і розповісти, хто що побачив та запам'ятав. Перемагає найуважніший.

7. Ігри спрямовані на розвиток інтелекту.

“Повтори сліди”. Вихователь проходить по снігу чи піску 30 кроків, потім пропонує гравцям по черзі пройти по цьому ж сліду, на кожен слід називаючи дику тварину. Перемагає той, хто жодного разу не допустить помилки та не зійде зі сліду.

“Пройди – не помились”. Учасникам гри потрібно пройти по прямій лінії 5 м, намагаючись ставити п'ятку до носка, на кожен крок промовляючи загадку. Таким же чином пройти назад, промовляючи скоромовку. Перемагає той, хто правильно виконає завдання.

“Земля, вода, вогонь, повітря”. Учасники гри стають у коло. У центрі – ведучий. Кидаючи м'яч кому-небудь з гравців, він вигукує одне з 4 слів: “земля”, “вода”, “вогонь”, “повітря”. Якщо ведучий скаже “Земля”, той, хто спіймає м'яч, повинен швидко назвати будь-яку свійську або дику тварину, “вода” – рибу, “повітря” – птаха. Якщо ведучий вигукне “Вогонь”, – гравці повинні, розмахуючи руками, повернутися кругом. М'яч при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає його з землі, і гра триває.

Гравець, який припускається помилки, вибуває з гри. Виграє той, хто залишається останнім.

8. Ігри спрямовані на виховання товарищескості та колективізму

“Боротьба за прапорці”. Для гри вибирають 2 галявини на відстані 100м одна від одної. На кожній встановлюють по 10 прапорців. У грі беруть участь 2 команди чисельністю до 15 чоловік. По 5 гравців з кожної команди – “вартові”, решта – “розвідники”. Кожен вартовий охороняє по 2 прапорці, розташовані на відстані 8-10м один від одного.

Гру починають за певним сигналом. “Розвідники” намагаються непомітно пробратися на галявину противника, заволодіти прапорцями й перенести їх у свій табір. “Вартовий”, який помітив “розвідника”, може, відібрати прапорець. Для цього досить торкнутися гравця рукою. Той, хто втратив прапорець, а також “розвідник”, якого виявив “вартовий”, вважається полоненим. За кожного з них команда повертає 1 прапорець. Гра продовжується до того часу, поки одна з команд не здобуде 4 прапорці противника.

“Квач з виручкою”. За сигналом вихователя гравці розбігаються по майданчику. Ведучий (“квач”) намагається наздогнати й торкнутися рукою одного з гравців. Тоді цей гравець стає ведучим. Гравця, який втікає, може порятувати його товариш, який перебіжить між ним і “квачем”. У цьому випадку ведучий має спіймати гравця, який прийшов на допомогу.

Можна також запропонувати інші способи виручки гравця: наприклад, подати йому руку або позначити на майданчику “дім”, де “квач” не має права ловити гравців.

“Ой летіла зозуленька”. Гравці стають парами, пари розташовуються поряд, утворюючи коло. Посеред кола ходить “зозуленька”. Всі промовляють:

Ой летіла зозуленька через сад, через сад,
Розпустила пір'ячко на весь сад, на весь сад.
Ой хто те є пір'ячко підбере, підбере,
Той сиву зозуленьку підбере, підбере.

Після цього всі пари розбігаються, й кожен гравець шукає собі нову пару, у тому числі й “зозуленька”. Хто не знайде пари, стає “зозуленькою”, і гра починається спочатку.

При цьому ті самі гравці не можуть залишатися у парі. Пари не слід вибирати із сусідів. Пару “зозуленьки” не можна розбивати.

9. Ігри, спрямовані на виховання відповідальності.

“Віднайди предмет”. Грають 2 команди по 6 чоловік. Кожен гравець у команді отримує відповідний номер від 1 до 6. Гравці однієї команди лягають у центрі поля в накреслене коло, голова до голови, обличчям вниз, заплющивши очі. Гравці іншої команди отримують по палиці, пронумеровані від 1 до 6, та стають у коло радіусом 3м. За першим сигналом вихователя гравці, які тримають палки, кидають їх якомога далі. За наступним сигналом лежачі гравці встають та біжать за предметами. Кожен повинен знайти палицю з цифрою, яка відповідає його порядковому номеру. Після цього гравці повинні якомога швидше повернутися зі своїми палками за лінію кола.

Потім команди міняються ролями. Перемогу отримує команда, якій знадобиться менше часу.

“Космонавти”. Взятись за руки, гравці йдуть по колу і промовляють:

Чекають нас швидкі ракети
Для мандрівок по планетах.
На яку захочемо,
На таку й заскочимо!
Та у грі є таємниця:
Нам не можна запізнитися!

Як тільки сказано останнє слово, всі розбігаються по “ракетотропах” та намагаються якнайшвидше зайняти місце на 5 „ракетах”, контури яких зображено на підлозі. Усередині кожної “ракети” міститься від 2 до 5 кіл – ”місць”, а збоку написано назви маршрутів.

Для всіх гравців “місць” у “ракетах” не вистачає. Ті, хто запізнився, займають місце в центрі кола.

Потім учасники гри знову збираються у спільне коло, беруться за руки, і гра повторюється. Перемагають ті, хто здійснить найбільше польотів.

“Виконуй навпаки”. Гравці стають у шеренгу. Вихователь показує гімнастичні вправи, а гравці повинні виконувати їх в інший бік. Той, хто припустився помилки, робить крок уперед. Після 2 помилок учасник вибуває з гри. Виграє той, хто залишається останнім.

10. Ігри спрямовані на виховання вольових якостей

“Перетягування на пальцях”. Гравці стають біля лінії: права нога попереду, ліва позаду, витягують вперед праві руки й викону-

ють захват вказівними пальцями. По команді починають перетягування. Переможцем стане той, хто зможе перетягнути суперника через лінію на свій бік. Перетягування може виконуватися й різними пальцями обох рук.

“Постав коробки”. На підлогу ставиться перевернутий стілець, гравець знаходиться на відстані 2м. Він повинен із заплющеними очима підійти до стільця й покласти на кожну ніжку коробку сірників. Виграє той, хто виконає завдання якнайшвидше.

“Не давай м’яч ведучому”. Усі гравці, крім 1-2 ведучих, стають у коло й починають кидати м’яч один одному. Мета ведучих, які знаходяться всередині кола, – доторкнутися рукою до м’яча. Якщо ведучому вдається це зробити, він міняється місцем з тим, хто невдало кинув м’яч.

11. Ігри спрямовані на виховання моральних якостей.

“Вовк у рові”. У центрі майданчика проводять 2 паралельні лінії на відстані 0,6-0,8м одна від одної (“рів”). На протилежних частинах залу відмічають лініями 2 “домівки”. Вибирають першого ведучого – “вовка”, який займає місце в “рові”. Гравці розташовуються за лінією однієї з “домівок”. За сигналом вихователя гравці перебігають в іншу “домівку”, перестрибуючи на ходу через “рів”. “Вовк” намагається поквачити стрибаючих. Спіймани відходять убік. Виграє той, хто жодного разу не був закваченим. Перебігати можна тільки за сигналом. “Вовку” не можна вибігати з “рову”.

“Лови з присіданням”. За своїми правилами ця гра подібна до “квача”, але відрізняється тим, що не можна поквачити того гравця, який встиг присісти.

“Наввипередки парами”. Поділившись на пари, гравці перебігають майданчик. Яка пара випередить усіх, та й перемогла. Бігати потрібно, тримаючись за руки (інший варіант – руки хрест-на-хрест).

При організації занять із неповносправними з метою відновлення, ігри були класифіковані за ступенем психофізичного навантаження і фізичними якостями, які переважно виявляються в грі.

2.3. Орієнтовний розподіл рухливих ігор за ступенем психофізичного навантаження.

В основу вибору тієї чи іншої гри ми покладали головну мету заняття (наприклад, опрацювання відведення рук, супінація передпліччя і кисті, розведення пальців та інше), якій підпорядковували всі ігрові елементи. При виборі гри також враховується можливість неповносправного пересуватися та форма захворювання. Так, для осіб із спастичною диплегією та геміпаретичною формою захворювання застосовуються ігри для зміцнення зв'язково-м'язового апарату стопи, розвитку координації рухів, орієнтації у просторі, концентрації уваги, швидкості реакції на сигнал, спритності, влучності, а для неповносправних з гіпокінетичною формою захворювання рекомендуються ігри, в яких необхідні насамперед точність, швидкість, координація рухів і які сприяють розвитку серцево-судинної і дихальної системи та функції зорового і слухового аналізаторів.

Таблиця 2.2

Орієнтовний розподіл рухливих ігор за ступенем психофізичного навантаження

Рухливі ігри	Ступінь психофізичного навантаження			
	незначний	помірний	тонізуючий	тренуючий
Пінгвіни				*
Не дай впасти				*
Швидко в шеренгу			*	
Боротьба за м'яч		*		
Хвилинка	*			
Пусте місце		*		
Класи з м'ячем			*	
Пролізей та втікай		*		
Влуч у м'яч	*			
Метання тенісних м'ячів		*		
Третій зайвий			*	
Перенесення кавунів		*		

1. Ігри з незначним ступенем фізичного навантаження.

“Хвилинка”. Гравці після інтенсивної роботи повільно йдуть один за одним, заспокоюючись. За сигналом вихователя кожен гравець починає відлік часу. Рівно через 60с гравці повинні зупинитись. Вихователь уважно стежить за секундоміром та гравцями.

Коли всі гравці зупиняться, він відзначає тих, хто найточніше виконав завдання. Під час рахунку не варто звертати увагу на інших гравців.

“Влуч у м’яч”. У грі беруть участь 2 команди, які шикуються в шеренги на протилежних сторонах майданчика. Між обома шеренгами на відстані 4–5м встановлюють стілець, на нього кладуть волейбольний м’яч. За сигналом вихователя гравці обох команд намагаються збити волейбольний м’яч зі стільця в бік супротивника тенісними м’ячами. Гра триває. Виграє команда, яка більше разів зіб’є м’яч у бік супротивника. Переходити лінію метання заборонено. Команда, що порушить це правило, програє.

2. Ігри з помірним ступенем фізичного навантаження.

“Боротьба за м’яч”. Гравці діляться на 2 команди й розміщуються на майданчику парами – суперник біля суперника. Капітани команд знаходяться на середині майданчика. Вихователь стає між ними й кидає вгору волейбольний м’яч. Капітани намагаються завладіти ним або ж відбити будь-кому із своїх гравців. Упіймавши м’яч, гравець повинен віддати його іншому учаснику своєї команди. Суперники відбивають, перехоплюють м’яч і передають його своїм товаришам. Гравці мають зробити підряд 10 передач своїм партнерам. Команда, якій це вдається, виграє очко. Після цього гра повторюється знову. Гра триває 10–15хв. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок. Забороняється затримувати м’яч у руках більше 3с і робити більше 3 кроків з м’ячем у руках, штовхати гравців, вибігати за межі майданчика, виривати м’яч з рук. Команда, гравець якої порушив правило, позбавляється 1 очка.

“Пусте місце”. Усі учасники гри стають в коло. Ведучий іде по колу, торкається до когось-небудь і біжить у будь-який бік вздовж кола. Гравець, до якого доторкнувся ведучий, біжить у протилежному напрямку. Кожен з них повинен зайняти пусте місце в колі. Той, хто не встигне, буде ведучим.

“Пролітай та втікай”. Гравці шикуються у 2 шеренги. Перша шеренга стоїть уздовж однієї сторони майданчика, друга з обручами в руках – напроти першої на середині ігрового поля. Гравці з обручами стають на одне коліно, ставлять обручі на підлогу та підтримують їх. Почувши слова вихователя: “В обруч швидко пролі-

жай та подалі утікай!” – гравці, які стоять скраю поля, швидко біжать уперед. Учасники гри, які тримають обручі, кладуть їх на підлогу, встають і біжать за гравцями з першої шеренги, наздоганяють їх, приводять на своє місце і дають їм обручі. Отримавши обручі, гравці підтримують їх на підлозі, щоб у них могли пролізти ті учасники гри, які тримали обручі до цього.

“Метання тенісних м’ячів у ціль”. Грають кількома командами. Кожна команда повинна мати свою мішень – фанерний щит, на якому малюють кола різного діаметра – від 0,4 до 0,8м. Відстань від “лінії вогню” до мішені має бути спочатку невеликою – 4-5м, а потім поступово збільшується до 6-7м. Гравці кидають м’ячі різними способами: з-за голови, збоку, знизу. Командам дається чотири спроби. Виграє команда, яка набире найбільшу кількість очок (за одне влучне попадання – 1 очко).

“Перенесення кавунів”. Гравців шикують у колони по одному, утворюючи однакові команди. За сигналом вихователя учасники команд по черзі набирають якомога більше м’ячів, бігом переносять їх і складають в обручі, покладені на землю на певній відстані від лінії старту. Виграє та команда, яка швидше перенесе більше кавунів.

3. Ігри з тонізуючим ступенем навантаження.

“Швидко в шеренгу”. Гравці діляться на 2 команди. Учасники команд шикуються в шеренги обличчям один до одного на протилежних сторонах майданчика. За сигналом вихователя “Біжи!” всі розбігаються. Через деякий час за другим сигналом – “Швидко в шеренгу!” – гравці шикуються при цьому кожен повинен стати на своє місце. Перемагає команда, учасники якої швидше займуть свої місця.

“Класи з м’ячем”. Усі гравці по черзі виконують по порядку вправи з м’ячем (“класи”).

1-й клас – підкинути м’яч вгору, плеснути в долоні та спіймати м’яч.

2-й клас – вдарити м’ячем об підлогу, повернутися навколо та спіймати його.

3-й клас – кинути м’яч у стіну, після відскоку м’яча від стіни відстрибнути й пропустити м’яч між ногами.

4-й клас – підкинути м’яч вгору, після першого відскоку від підлоги переступити через м’яч лівою ногою, після другого – правою.

5-й клас – вдарити м'ячем об підлогу так, щоб він відскочив до стіни, та спіймати його.

6-й клас – перекинути м'яч із-за спини через голову та спіймати його.

7-й клас – перекинути м'яч лівою рукою, відведеною вбік, в праву через голову.

8-й клас – підкинути м'яч вгору, сісти на підлогу, встати та спіймати його.

У випадку невиконання гравцем будь-якої вправи він передає м'яч іншому учаснику гри. Перемагає гравець, який дійшов до “випускного класу”.

“Третій зайвий”. Пари гравців утворюють подвійне коло, при цьому вони стають обличчям до центру. Поза колом знаходяться двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати гравця, який тікає, або доторкнутися до нього. Якщо втікач став попереду якої-небудь пари, то гравець, який виявився третім, стає втікачем і мусить рятуватися від ловця. Спіймавши втікача, ловець сам починає втікати, а спійманий стає ловцем.

4. Ігри з тренуючим ступенем навантаження.

“Пінгвіни”. Гравці діляться на 2 команди. Кожна команда шикуються в колону. Перші номери беруть по м'ячу й затискають його між колінами. Сtribками на двох ногах вони дістаються до прапорця, який знаходиться на відстані 8-10м від колон, огинають його, беруть м'яч у руки та повертаються бігом до своєї колони, передають м'яч наступному гравцю, а потім стають у кінець колони. Виграє команда, яка першою впорається із завданням.

“Не дай впасти”. Гравці діляться на 4 команди. Кожен гравець має свій обруч. Кожна команда шикуються біля умовної лінії в колону один за одним, при цьому гравці ставлять обручі праворуч, приготувавшись їх котити. За сигналом вихователя “Побігли” гравці біжать уперед, постійно підкочуючи обруч. Потрібно прокотити обруч, не дозволивши йому впасти. Вихователь відзначає ту команду, в якій було найменше помилок.

Пульс при допустимому фізичному навантаженні не повинен перевищувати 120-130 уд./хв, в окремих випадках, залежно від самопочуття та психофізіологічного стану окремої дитини він може досягати 140-150 уд./хв.

2.4. Орієнтовний розподіл рухливих ігор за переважним розвитком основних фізичних якостей

Таблиця 2.3

Орієнтовний розподіл ігор за переважним розвитком окремих фізичних якостей

№ п/п	Розподіл рухливих ігор за найважливішими фізичними якостями					
	Швидкість	Сила	Витривалість	Спритність	Гнучкість	Рівновага
1.	Наступ	Боротьба на руках	Наздогнати суперника	Хто спритніший	Палку за спину	Рівновага на лінії
2.	Швидко в шеренгу	Рухомий ринг	Вудочка	Підбери предмети	Гонка м'ячів	Поштовхи долонями в долоні
3.	Квачі по колу	Зверху вниз	Квачі зі скакалкою	Хто більше?	Міст і кішка	Не намочи ніг
4.	Швидкі та спритні	Не зійди з лінії	Завми на місці	Спритні металники	Найгнучкіший	Сісти-встати
5.	Біг наввипередки	Пробийте коло	Зумій наздогнати	Спритні руки	Біг раків	Підніми городок
6.	3 кола в коло	Ловля парами	Спіймай жабку	Швидкі пальці	Мисливці та качки	Переможи суперника

1. Ігри спрямовані на розвиток швидкості.

“Наступ”. Учасників гри поділяють на 2 команди й шикують на протилежних кінцях майданчика за лініями, відстань між якими 20м. За сигналом вихователя гравці однієї з команд беруться за руки й йдуть уперед, дотримуючись рівняння. Коли суперників розділяє всього 2-3 кроки, лунає другий сигнал. Наступаючі роз'єднують руки, повертаються кругом і біжать за свою лінію. Гравці іншої команди намагаються поквачити їх. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

“Швидко в шеренгу”. Гравці діляться на 2 команди й шикуються паралельно середній лінії майданчика, спиною один до одного. На відстані 20м навпроти кожного гравця встановлюють прапорець. За сигналом усі одночасно поспішають до своїх прапорців, оббігають їх і повертаються на старт. Перемагає команда, яка впорається з цим завданням найшвидше.

“Квачі по колу”. Гравці розташовуються на відстані 8-10 кроків один від одного, утворюють велике коло та розраховуються на перший-другий. Перші номери – одна команда, другі – інша. За першим сигналом усі гравці починають біг в одну сторону, зберігаючи дистанцію. За другим сигналом починається змагання. Мета кожного гравця – поквачити того, хто біжить попереду, й не дати наздогнати себе супернику позаду. Поквачені гравці вибувають з гри. Програє команда, в якій усіх гравців поквачено.

“Швидкі та спритні”. Стоячи на відстані 1-2м від шнурка, натягнутого на стійках на висоті 2м, потрібно перекинути через нього м'яч та, пробігши під шнурком на іншу сторону, спіймати його. Потім вправу повторюють з відстані 2,5-3м. Гравець, який не впорався з завданням, вибуває. Перемагає той, хто залишається останнім.

“Біг наввипередки”. Гравці по черзі біжать зі старту лежачи наввипередки 40м. Під час бігу на відрізку дистанції 25м потрібно метнути 2 маленькі м'ячі в коло діаметром 3м, накреслене за межами лінії фінішу. Перемагає гравець, який пробіг якнайшвидше.

“3 кола в коло”. Гравці по двоє стають у кола, накреслені з інтервалом 2м одне від одного. За сигналом вихователя учасники гри підкидають вгору маленькі м'ячі та, перебігши з кола в коло, ловлять м'ячі, підкинуті товаришами. Пара, яка не зловила хоча б 1 м'яч, вибуває з гри. Перемагає пара, яка залишається останньою. Гру повторюють з колами, розміщеними на відстані 3-5м.

2. Ігри спрямовані на розвиток сили.

“Боротьба на руках”. 2 гравці сідають один напроти одного за стіл. Лікті праних рук ставлять на одну лінію. Кисті рук суперники зчіплюють так, щоб великі пальці охоплювали один одного, а чотири інших – тильну частину кисті суперника. За командою гравці намагаються притиснути руку суперника до столу, не відриваючи від столу свого ліктя. Переможе той, кому це вдасться. Гру можна повторити лівими руками. Вільною рукою можна триматись за край столу.

Ноги повинні знаходитись під столом, але не можна торкатись суперника. Не можна підніматись зі стільця.

“Рухомий ринг”. Канат довжиною 3-5м зв’язують вільними кінцями та кладуть посеред майданчика. Гравці умовно поділяються на “ваговими категоріями” на четвірки. Перша четвірка підходить до каната з різних боків та, взявшись двома руками, піднімає й натягує його (ніби утворюючи ринг). За спинами гравців за 3 кроки від них ставлять по одній булаві. За сигналом „Тягни!” кожен гравець намагається першим дотягнутися до булави й взяти її. Той, кому це вдається, перемагає. Троє гравців, які залишилися, знову беруть канат і тягнуть його кожен у свій бік. Переможець займає друге місце. Так само розігрується й третє місце: 2 гравці тягнуть у різні боки канат. Булави кожного разу переставляються у відповідне місце, для чого задалегідь можна зробити на майданчику мітки. Потім змагається друга четвірка, за нею – третя і т.д.; у фіналі зустрічаються переможці, а у втішних поєдинках – решта гравців.

“Зверху вниз”. Гравці стають один навпроти одного, розставивши ноги на ширину плечей. Праві руки гравці витягують вгору, притиснувши долонями. Ліві руки розміщуються на стегнах. Правою рукою потрібно відвести руку суперника в сторону, примушуючи його зійти з місця або опустити руку.

“Не зійди з лінії”. Гравці стають на лінію обличчям один до одного на такій відстані, щоб носки їхніх правих ніг торкалися. Ліві ноги гравці відставляють назад. Ліві руки ставлять на пояс. Праві руки зчіплюються долонями, як при рукостисканні. За сигналом кожен гравець тягне суперника до себе або в сторону, змушуючи його відірвати від землі ліву ногу або змістити її з лінії.

“Пробий коло”. На майданчику малюється коло діаметром 4-8м (у залежності від кількості гравців). Усі гравці стають у коло на відстані 1-2 кроків один від одного. Посередині знаходиться легкий пухлятий кубик, біля якого стоїть ведучий. За сигналом він намагається вибити кубик таким чином, щоб він вилетів за межі кола. Гравці повинні затримати кубик будь-яким способом, не торкаючись до нього руками. Той, хто випустить кубик з кола (у кого він вискочить з правого боку), стає ведучим.

“Лови парами”. Обирається пара ловців, які, взявшись за руки, починають ловити інших гравців, які бігають по майданчику. Спійманим вважається гравець, навколо якого ловці зімкнули руки. Коли

в полон беруться два гравці, вони утворюють нову пару. Потім дві пари ловлять іще по одному гравцю, які утворюють третю пару і т.д. Дозволяється звільнитися з рук ловців, якщо вони не встигли їх зімкнути. Ловцям забороняється хапати гравців руками й силою втягувати в утворене ними коло.

3. Ігри спрямовані на розвиток витривалості.

“Наздогнати суперника”. 2 команди шикуються на спортивно-му майданчику, кожна біля своєї стартової позначки. За сигналом гравці починають переміщатися кроком уздовж країв майданчика. Досягши місця, з якого починали рух, переходять на біг. Так проходять 5-6 кіл з чергуванням ходьби та бігу. Команда, якій вдається наздогнати (випередити) іншу, перемагає.

“Вудочка”. Ведучий у кожній групі крутить скакалку. Решта гравців стоїть за два кроки від ведучого та намагаються перестрибнути через скакалку. Виграє у групах той, хто найменше був ведучим.

“Квач зі скакалкою”. Двоє ведучих беруть за ручки звичайну коротку скакалку та, бігаючи по майданчику, вільною рукою намагаються поквачити інших гравців. Перший поквачений гравець стає між ведучими і береться однією рукою за скакалку. Він також бере участь у вилові решти гравців. Щоб трійка ведучих звільнилась від своїх обов'язків, кожному з них потрібно (не відпускаючи скакалки) спіймати по одному гравцю. Двоє останніх спійманих гравців отримують скакалку від ведучих та знову починають ловлю. Вільним гравцям дозволяється пробігати під скакалкою. Вибігати за межі майданчика забороняється як втікаючим, так і ведучим. Гра триває 10хв. Перемагає той, хто жодного разу не був покваченим.

“Завми на місці”. Гравці рухаються за вихователем будь-яким способом (йдуть, біжать, стрибають, повзуть тощо). Час від часу вихователь піднімає руку вгору і потім, зупинившись, повертається кругом. За цим знаком всі повинні завмерти на місці та не рухатись протягом 15-20с. Хто заворушиться, вибуває з гри. Перемагає той, хто не зробить за всю гру жодного руху.

“Зумій наздогнати”. Учасники гри стають на біговій доріжці так, щоб між ними була однакова дистанція. За сигналом усі гравці починають біг. Мета кожного гравця – не дати себе наздогнати й постаратися доторкнутися рукою того, хто біжить попереду. Поквачені

гравці вибувають із гри. Гру можна закінчити, коли на біговій доріжці залишаться трійка найвитриваліших гравців.

“Спіймай жабку”. Усі гравці приймають положення упору, присівши з опорою на руки, виставлені вперед. У такому ж положенні за межами майданчика знаходяться і двоє ведучих. За сигналом вони вистрибують „жабкою” (з почерговою опорою на руки й ноги) на майданчик та, пересуваючись таким способом, намагаються наблизитися до гравців і поквачити кого-небудь. Гравці мають право тікати таким самим способом. Не дозволяється присідати, відриваючи руки від землі. Поквачений сам починає ловити інших гравців. Перемагає той, хто останнім залишається непокваченим.

4. Ігри спрямовані на розвиток спритності.

“Хто спритніший”. Учасники гри діляться на 2 команди. Кожна команда отримує по м’ячу. Перші номери команд, які стоять біля стартової лінії, за сигналом вихователя підкидають м’ячі вгору й біжать уперед, до позначеної лінії, а потім повертаються назад, ловлять м’ячі й передають наступним гравцем. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

Можливий такий варіант: гравці підкидають м’яч, сідають, встають і ловлять його; після другого підкидання виконують упор лежачи, а після третього – біжать уперед, до позначеної лінії, і повертаються назад.

“Підбери предмети”. Кожен гравець з маленьким м’ячем у руках стає в коло діаметром 1м. Позаду нього лежить 5-10 невеликих предметів. Учасник гри підкидає м’яч над собою, і поки той перебуває у повітрі, повертається й намагається підняти якомога більше предметів, а потім спіймати підкинутий м’яч. Виграє той, хто спіймав м’яч і підняв більше предметів.

“Хто більше”. До перекладини футбольних воріт підвішують на шнурку м’яч так, щоб він майже торкався землі. Під ним кладуть кілька дрібних предметів. Гравець, відвівши м’яч на себе до рівня голови, відпускає його і, рухаючись за ним, підбігає до воріт, намагається зібрати якомога більше предметів і повернутися у вихідне положення. Переможцем стає той, хто не торкнувся м’яча та зібрав найбільше предметів.

“Спритні мотальники”. До середини 3-4-метрового шнурка прив’язують стрічку. Кінці шнурка прикріплюють до великих коту-

шок (естафетних палиць). 2 гравці беруть катушки й розходяться на довжину шнурка. За командою гравці починають швидко обертати катушки, намотуючи на них шнурок та просуваючись уперед. Перемагає той, чия катушка першою торкнеться прив'язаної стрічки.

“Спритні руки”. Гравці повинні виконати наступні завдання:

- не злізаючи зі стільця, зібрати 10 різних предметів, що лежать у радіусі 1м;
- пронести 5м, тримаючи в руці, 3 сірникові коробки, що поставлені ребром одна на одну;
- пролізти через обруч, тримаючи в руках ракетку, на якій лежить тенісний м'яч;
- діючи гімнастичною палицею, наче ключкою, але не вдаряючи, провести дерев'яну булаву між ніжками стільців;
- підняти з підлоги та пронести від однієї лінії до іншої, не випустивши, 6-8 набивних (волейбольних, гандбольних) м'ячів.

Перемагає той, хто якнайшвидше і без помилок виконає всі завдання.

“Швидкі пальці”. До рейок гімнастичної стінки, до стійок чи гімнастичних палиць, закріплених горизонтально, прив'язують по 10 вузьких стрічок однакової довжини. Змагаються 2 гравці. За сигналом вони повинні зав'язати банти на всіх 10 стрічках. Виграє той, хто швидше виконає завдання.

5. Ігри спрямовані на розвиток гнучкості.

“Палку за спину”. 2 команди шикуються в колони. Гравці стоять за півкроку один від одного. Перші номери тримають перед собою за обидва кінці гімнастичну палицю. За сигналом гравці передають палки учасникам команди, які стоять позаду. При цьому гравець, який стоїть попереду піднімає руки вгору і (не відпускаючи кінців палки і злегка прогинаючись) переводить палку за спину. Руки залишаються випрямленими. Гравець, який стоїть за ним, приймає палку і таким самим чином передає її далі. Останній гравець колони, отримавши палку, біжить з нею вперед; у цей час усі роблять крок назад. Зайнявши місце в голові колони, він знову передає палку по колоні назад. Гравцю не можна брати палку, якщо той, хто стоїть перед ним, не перевів її назад до кінця й вона знаходиться над його головою. Якщо гравець випустив один кінець палки, це також вважається помилкою. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

“Гонка м’ячів”. Гравці 2-3 команд стоять у колоні на відстані кроку один від одного та передають м’ячі наступними способами:

- двома руками за головою, а назад (усі повертаються кругом) – з рук у руки між ногами;
- гравець, який стоїть попереду, тримає м’яч за спиною, повертається обличчям до партнера та, нахилившись уперед, передає йому м’яч із-за спини. Коли м’яч дійде до останнього гравця колони, він таким самим чином (перевівши м’яч за спину) знову передає його вперед. Кожен гравець під час передачі м’яча повертається кругом. Виграє команда, яка швидше передасть м’яч до кінця колони й назад.

“Міст і кішка”. Гравці 2 команд вишикувані по одному біля лінії старту. Перед ними на відстані 5 і 10 кроків малюють кола діаметром 1м. За сигналом перші номери вибігають уперед і, опинившись у ближньому колі, роблять “місток” (стійка з опорою на руки). Потім вибігає другий гравець. Він пролізає під “містком” та біжить у дальнє коло, де приймає упор стоячи в положенні зігнувшись (вигнувши спину, як кішка). Тепер уже перший номер біжить у дальнє коло і пролізає між руками і ногами партнера. Після цього обидва гравці, звившись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вперед вибігає наступний гравець. Ті, хто прибіг, стають у кінець колони. Коли вони знову опиняться попереду, гра повторюється; при цьому гравці міняються ролями. Естафета закінчується, коли кожна пара виконає завдання по два рази.

“Найгнучкіший”. Стоячи на лаві, дитина, не згинаючи ніг, повинна нахилитись уперед якомога нижче. Хто нагнеться найнижче – переможець.

“Біг раків”. Ця естафета проводиться в паралельних або зустрічних колонах. Перші номери сідають на підлогу, опираючись на руки і ноги. За сигналом вони починають рухатися вперед, відірвавши таз від землі та перебираючи руками й ногами. Наступні гравці вступають у боротьбу, коли фінішують їхні попередники. За дотик до підлоги та до часу під час руху знімається очко з тих 10, які надаються кожній команді перед початком гри. За швидкість командам нараховуються додаткові очки. Перемагає команда, у якої залишиться більше очок.

“Мисливці та качки”. Грають 2 команди. У центрі малюють велике коло; учасники першої команди – “качки” – заходять у коло, а другої – “мисливці” – отримують м’яч (волейбольний чи баскетболь-

ний). “Мисливцям” та “качкам” не дозволяється переступати через лінію кола. “Мисливці” перекидають м’яч один одному, намагаючись влучити ним у “качку”, вивівши її тим самим із гри. Гра триває, доки не буде вибито всіх “качок”. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу, щоб вибити “качок”.

6. Ігри спрямовані на розвиток рівноваги.

“Рівновага на лінії”. 2 гравці стають на лінію на відстані 1 м один від одного. При цьому ступня правої ноги знаходиться попереду, лівої – позаду, носком впритул до п’ятки правої ноги. Ліва рука за спиною. Мета кожного гравця – ударами долоні правої руки по правій долоні суперника змусити зійти його з місця хоча б однією ногою. Можна виконувати обманні рухи, але не можна торкатися жодної частини тіла суперника, крім правої долоні, та захоплювати кисть його правої руки.

“Поштовхи долонями в долоні”. 2 гравці стоять обличчям один до одного, ноги разом, на відстані трохи більшій витягнутих уперед рук. За сигналом гравці повинні штовхнути долонями в долоні суперника та вивести його з рівноваги. Хто першим зійде з місця, той і програв. Можна робити обманні рухи, але не можна торкатися жодної частини тіла суперника, крім долоні.

Також можна змагатися, присівши один навпроти одного.

“Не намочи ніг”. Гравці стають на відстані 2-3-ох кроків від гравців, які сидять на лаві. Перед ними проводиться лінія. На протилежаєму боці ставиться стілець, на нього кладеться квітка. Між лініями знаходиться болото. Кожна дитина, що стоїть, отримує по дві дошки. Вона повинна перейти через болото за квіткою, не намочивши ніг. Дошки можна класти так, щоб можна було використовувати лише три протягом усього шляху. Пройшовши болото, діти обходять його, а ті, які сиділи, починають рухатись тим же маршрутом.

“Сісти-встати”. Тримаючись із товаришем за руки, намагайся сісти та встати, зберігаючи рівновагу.

“Підніми булаву”. Не обертуючись, підняти із землі поставлену позаду булаву двома руками. Взавшись за неї, встати, не переступаючи ногами.

“Переможі суперника”. Присівши один навпроти одного, гравці починають відштовхуватися долонями. Перемагає той, хто змусить свого суперника сісти на підлогу або спертись на неї руками.

2.5. Орієнтовний розподіл ігор за формами захворювання ЦП і їх спрямованістю на розвиток і покращення функцій, які порушені внаслідок ЦП

Таблиця 2.4

Розподіл рухливих ігор за формами захворювання ЦП
і їх спрямованістю на розвиток і покращення функцій,
порушених внаслідок ЦП

Основні фізичні функції, які порушені внаслідок ЦП	Розподіл ігор за формами захворювання	
	Спастична диплегія, геміпаретична форма	Гіперкінетична форма
1. Координація рухів	“Заборонені рухи”, “Обертання обручів”, “Не помились”	“Звивистим шляхом”, “Зумій побудувати”, “Зміна місць”
2. Орієнтація в просторі, рівновага	“Правильний поворот”, “Зрізування призвів”, “Ногою по м'ячу”	“Совеня”, “Не втрачай рівноваги”, “Піймай м'яч у повітрі”
3. Функція зв'язково-м'язового апарату	“Влучний футболіст”, “Зайці та моржі”, “Дзиги”	“Сидячи по-турецькому”, “З берега на берег”, “Перетягування каната”
4. Концентрація уваги, швидкість реакції на сигнал	“Візьми булаву”, “Хто швидше”, “Другий зайвий”	“Полювання на зайців”, “Влучне око”, “Над собою та об стіну”
5. Функції ССС і дихальної системи	“Накидання кілець”, “Влучно в ціль”, “Падаюча палиця”	“Між двох вогнів”, “М'яч у повітрі”, “Передача за викликом”
6. Функції зорового і слухового аналізаторів	“Ходьба з біноклем”, “Відгадай, чий голос”, “Хто більше побачив”	“Слухай сигнал”, “Назад по колоні та по колу”, “Естафета парами”
7. Спритність і влучність	“Влуч у ціль”, “Хто найвлучніший”, “Перестрілки”	“Накидання мішечків на стілець”, “Влучний пас”, “У коло”
8. Дрібна моторика	“Посадка картоплі”, “Квач зі стрічками”, “Перенесення булав”	“На будівництві”, “Точна подача”, “Влуч у ціль”

2.5.1. Спастична диплегія, геміпаретична форма

1. Ігри спрямовані на розвиток координації рухів.

“Заборонені рухи”. Перед початком гри обумовлюють “заборонений рух”, наприклад, руки на пояс. Гравці йдуть по колу в колоні по одному, вихователь починає робити різні рухи, а гравці повторюють їх. Раптом вихователь виконує заборонений рух. Хто з гравців повторить цей рух, отримає штрафне очко. Гру проводять кілька разів, після чого визначають найуважніших учасників.

“Обертання обручів”. За сигналом учасники гри починають крутити обручі. Перемагає той, у кого обруч крутився найдовше.

“Не помились”. Учасники гри обходять майданчик по периметру. За сигналом вихователя – 1 оплеск – усі ставлять руки на пояс, на 2 оплески – опускають униз, на 3 оплески – руки за спину. Той, хто помиляється, виходить із строю, стає в кінці колони та продовжує гру.

2. Ігри спрямовані на розвиток орієнтації в просторі, рівноваги.

“Правильний поворот”. Гравець з заплющеними очима повинен встати зі стільця та пройти по квадрату – два кроки вперед, два – праворуч, два – назад, два – ліворуч – та сісти на стілець.

“Зрізування призів”. Гравці стають на відстані 2-3м від призів, прив’язаних на нитках. Одному з них зав’язують очі та пропонують підійти до призів і двома розставленими пальцями “зрізати приз” (затиснути нитку між пальцями). Якщо гравцеві це вдається, то він отримує приз.

“Ногою по м’ячу”. За сигналом гравець повинен підійти з заплющеними очима до м’яча та вдарити по ньому ногою. Якщо це їй вдається – вона виграє. Ускладнити гру можна, попередньо обертаючи гравців навколо осі.

3. Ігри спрямовані на зміцнення зв’язково-м’язового апарату.

“Влучний футболіст”. У намальоване на землі коло кладуть м’яч, за 6 кроків від нього за обмежувальною лінією стає гравець. Йому зав’язують очі. Гравець обертається кругом, намагаючись зупинитися так, щоб опинитися обличчям до м’яча, підходить до нього та б’є.

“Зайці та моржі”. На протилежних частинах майданчика за лінією „будинку” 2 команди шикуються в шеренги обличчям одна до одної. Гравці присідають та кладуть руки на коліна. За сигналом усі гравці, вистрибуючи з присіду, ніби зайці, починають просуватися вперед, намагаючись швидше перетнути лінію протилежного “будинку”. Команда, гравці якої швидше зберуться у новому “будинку”, перемагає. Назад гравці пересуваються в упорі лежачи, наче моржі. Гру можна проводити і як лінійну естафету.

“Дзиги”. У грі беруть участь 2-3 команди. Вони стоять у колонах, причому перші гравці знаходяться ближче до центру майданчика. За сигналом вихователя перші учасники команд повертаються на 360°. Потім повертаються навколо своєї осі разом перші і другі номери. Під час повороту другий номер тримає за пояс партнера. Далі поворот виконують одночасно 3 гравці. Усі повороти виконуються в один бік. Виграє команда, яка першою завершить повороти. При повторенні гри повороти виконуються в інший бік.

4. Ігри спрямовані на розвиток концентрації уваги, швидкості реакції на сигнал.

“Візьми булаву”. Учасники гри утворюють широке коло. На відстані 1 кроку від них ставлять булави (їх кількість на одну менша від кількості гравців). За сигналом вихователя гравці починають іти йдуть по колу, виконуючи прості вправи: піднімаючи та опускаючи руки, нахилиючись тощо. Коли вихователь дає команду „Взяти!”, кожен намагається якнайшвидше схопити булаву. Той, кому вона не дістанеться, вибуває з гри. Кількість булав зменшується на 1. Гра триває. Найуважніші та найспритніші розігрують між собою останню булаву.

“Хто швидше”. Учасники 2 команд стоять у колонах по одному. Ноги нарізно. За командою вихователя передають м’ячі над головою, збоку або між ногами. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу м’яча.

“Другий – зайвий”. Гравці утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутись) другого, який тікає. Якщо той, хто тікає, став попереду якогось гравця, то цей гравець мусить тікати від ловця. Впіймавши гравця, який тікав, ловець сам починає тікати, а впійманий стає ловцем.

5. Ігри спрямовані на покращення функцій ССС і дихальної системи.

“Накидання кілець”. Кожен гравець бере по 3 кільця і по чергово намагається накинути їх на ніжки стільця або палку. Відзначаються гравці, які вцілили всіма кільцями.

“Влучно в ціль”. Грають декілька команд. На однаковій відстані від кожної з команд ставлять по 5 городків. Гравці по черзі кидають малі м'ячі, намагаючись збити якомога більше городків. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

“Падаюча палиця”. Гравці утворюють коло та розподіляються по порядку номерів. Ведучий займає центр кола і ставить вертикально на підлогу гімнастичну палицю, притримуючи її рукою. Потім голосно називає будь-який номер і відпускає палицю. Названий гравець повинен не дати впасти їй на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце. Той, хто не впіймає палицю, міняється ролями з ведучим.

6. Ігри спрямовані на покращення функцій зорового та слухового аналізаторів.

“Ходьба з біноклем”. Гравець з біноклем повинен пройти по лінії, не сходячи з неї. Зробити це, тримаючи біля очей бінокль, який віддаляє предмети, досить важко.

“Відгадай, чий голос”. Гравці, взявшись за руки, утворюють коло. У центрі, стоїть ведучий із заплющеними очима. Гравці, тримаючись за руки, ідуть по колу праворуч (ліворуч) та виголошують: “Ось зробили коло ми та ідемо дружно всі, а ти всередині стоїш, знаємо добре – ти не спиш. Не дримай же, друже наш, розвернемо ми всі враз, – потім повертаються та йдуть у зворотному напрямку – а як скажемо: “Скік, скік, скік”, – відгадай, чий голосок”. Слова “Скік, скік, скік” говорить один гравець за вказівкою вихователя. Коли ці слова сказано, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто їх вимовив. Якщо йому це вдається, то „промовець” стає ведучим.

“Хто більше побачив”. Гравцям пропонують обійти кімнату та розповісти, хто що побачив та запам'ятав.

7. Розподіл рухливих ігор, спрямований на розвиток спритності та влучності.

“Влуч у ціль”. Учасники 2 команд шикуються в колони. За 10м від лінії старту стоять кошики, в які потрібно метнути волейбольні м'ячі.

“Хто найвлучніший”. На стіні на висоті 2м від підлоги малюють мішень, яка являє собою концентричні кола діаметром від 0,4 до 1,0м. Відстань до мішені від місця метання – 10-12м. За попадання в менше коло нараховується 10 очок, у середнє – 5, у велике – 2. Перемагає той, хто набере найбільшу кількість очок за три метання.

“Перестрілки”. Гравці поділяють на 2 команди. Майданчик ділять навпіл середньою лінією. Кожна команда займає одну із сторін майданчика. За жеребом одна з команд отримує м'яч та намагається поквачити ним гравців іншої команди. Попадання вважається правильним, якщо м'яч влучив у гравця з повітря. Гравець, якого поквачили м'ячем, іде “в полон” (стає за лінією команди-суперниці). Інша команда, якщо вона змогла, захопити м'яч, також квачить ним гравців-суперників. Гравця, який потрапив “у полон”, можна виручити, перекинувши йому м'яч через голови суперників так, щоб він зловив його на льоту. “Полонений” гравець, правильно спіймавши м'яч, повинен перекинути його назад своїй команді – тоді він зможе повернутись у свою команду. Гра триває 10хв. Перемагає команда, в якій в кінці гри буде менше гравців “у полоні”.

8. Ігри спрямовані на розвиток дрібної моторики.

“Посадка картоплі”. Гравці ділять на 2 команди і шикують на протилежних кінцях майданчика обличчям один до одного. Для кожної команди накреслено лінію старту. На відстані 2-3м від неї проти кожної з команд креслять коло. У колах лежать мішечки з 4 картоплинами (малі м'ячі). На відстані 10м від кіл позначають по 4 “гнізда” для кожної команди – кола діаметром 0,2-0,25м (для “посадки” картоплі). За сигналом перші гравці команд біжать до кіл, де лежать мішечки з картоплею, беруть їх та “саджують”, по одній картоплині в кожне “гніздо”. Причому жодна картоплина не повинна викотитися з “гнізда”. Закінчивши “садіння”, гравці швидко біжать назад до своїх команд, передають естафету (мішечки) наступним гравцям, а самі стають у кінці колони. Другі номери біжать до “гнізд”, збирають картоплю в мішечки, повертаються назад, кладуть мішечки з картоплею

в кола біля стартової лінії та передають естафету (сплеск долонями) наступним гравцям.

“Квач зі стрічками”. Кожен гравець, крім двох квачів, закладає собі за комір стрічку. Квач, наздогнавши гравця, витягує в нього стрічку та закладає її собі за комір. Той, хто залишився без стрічки, стає квачем.

“Перенесіння булав”. 2 команди шикуються на лінії старту в колони по одному. У направляючого кожної команди в руках булава. На відстані 10-12м від лінії старту проти кожної з команд намальоване коло діаметром 0,15-0,20м, у якому теж поставлено булаву. За сигналом направляючі команд біжать до кіл, міняють булави та повертаються назад, передаючи булаву наступним гравцям. Класти булаву не дозволяється – її можна тільки ставити.

2.5.2. Гіперкінетична форма захворювання

1. Ігри спрямовані на розвиток координації рухів.

“Звивистим шляхом”. 5 предметів (наприклад, кеглів) розставляють по прямій лінії на відстані 0,8м один від одного. За два кроки від крайнього предмета (за обмежувальною лінією) стає гравець, якому зав’язують очі. Він повинен пройти до іншого кінця майданчика, почергово огинаючи кожен предмет. Той, хто звалив чи пропустив хоча б один предмет, – програв.

“Зумій побудувати”. Перед кожним гравцем кладуть по 5 городків. Гравцям зав’язують очі та пропонують усліпу побудувати з городків будь-яку фігуру. Виграє той, хто зможе першим зробити це.

“Зміна місць”. На землі креслять кола в довільному порядку на відстані 3-5м одне від одного. Кожен із гравців стоїть в окремому колі, а ведучий ходить серед них. За сигналом гравці міняються колами. Ведучий у цей час намагається зайняти будь-яке коло (тільки не сусіднє). Гравець, який залишився без кола, стає ведучим.

2. Ігри спрямовані на розвиток орієнтації в просторі, рівноваги.

“Совеня”. Ведучий грає роль совеняти. На майданчику позначається місце для “гнізда”, де живе “совеня”. Решта гравців бігають по майданчику та махають руками, як крилами. За командою вихователя „Ніч!” усі гравці повинні зупинитись, прийняти будь-яку позу та

не рухатись. За цією ж командою “совеня вилітає з гнізда” і дивиться, хто “не спить”. Того, хто поворухнеться, “совеня” бере за руки та веде у своє “гніздо”. Через кілька хвилин вихователь дає команду „День!”. Гра починається з початку.

“Не втрачай рівноваги”. Гравець приймає будь-яку позу, стоячи на лаві на одній нозі. Виграє той, хто довше витримав таку позу.

“Піймай м'яч у повітрі”. Гравців поділяють на 4 команди, які шикуються на лінії старту. На відстані 4м від лінії старту креслять 4 кола (по одному напроти кожної команди). У кола стають ведучі команд. За сигналом ведучі підкидають м'яч угору та називають ім'я гравця, який повинен вибігти та піяти м'яч у повітрі. Так повторюється, поки ведучі не викличуть по чергово всіх гравців. Перемагає команда, в якій буде найменше падінь м'яча на землю.

3. Ігри спрямовані на зміцнення зв'язково-м'язового апарату.

“Сидячи по-турецькому”. Учасники гри поділяються на декілька команд. Команди шикуються в колони. Гравцям, які стоять у колонах першими, дають гімнастичні палиці. Гравці біжать уперед, тримаючи палиці за обидва кінці у витягнутих руках. Забігши за контрольну лінію, гравці сідають на підлогу, схрестивши ноги по-турецькому, потім піднімаються, тримаючи палку перед грудьми, та ідуть назад до своєї команди, поставивши палку на долоню вертикально й балансуючи нею. Дійшовши до колони, гравець передає один кінець палки другому учаснику команди, і вони вдвох проносять її в кінець колони, тримаючи на рівні грудей. Решта гравців при цьому присідає під палкою. Потім перший гравець стає в кінець колони, а другий виконує те саме завдання. Виграє команда, яка швидше впорасться з завданням.

“З берега на берег”. Участь беруть 2 команди, кожна з яких ділиться на 2 половини, які шикуються на протилежних частинах майданчика за 8 кроків від колоди (також можна використати невисоку лавку). Завдання кожної половини команди – перейти зі свого “берега” через “місток” на протилежний. За сигналом з кожного боку одночасно вибігає по одному гравцю. Гравці вистрибують на колоду та переходять по ній на протилежні боки. Зустрівшись десь посередині, вони повинні розійтись, не впавши з ко-

лоди; при цьому гравцям дозволяється триматись один за одного. Гра закінчується, коли половини команди поміняються місцями на майданчику. Падіння одного гравця з містка карається штрафним очком, двох – двома очками. Виграє команда, яка набере менше очок.

“Перетягування каната”. Грають 2 команди. На землі кладуть канат, середину якого позначають яскравою стрічкою. Кожна команда шикуюється за своєю лінією. За сигналом вихователя учасники команд починають тягнути канат у різні боки. Виграє команда, яка перетягне канат за свою лінію.

4. Ігри спрямовані на розвиток концентрації уваги, швидкості реакції на сигнал.

“Полювання на зайців”. Учасники гри вибирають “сторожа”. Пари гравців (“зайці”) розміщуються з одного боку майданчика у 4 “заячих норах”. “Сторож” стоїть на протилежному боці майданчика. На середині майданчика лежать 4 скакалки. За сигналом вихователя перші пари з кожної “нірки” виходять на середину, беруть скакалки в руки й утворюють ніби огорожу заввишки 0,3-0,5м. За другим сигналом вихователя другі пари з кожної “нірки” вибігають наперед, стрибають через огорожу і потрапляють на “город”. Там вони присідають, “ворушать вухами” (імітують руками рухи вух зайців) і “їдять капусту”. За наступним сигналом вихователя “сторож” сплескує тричі в долоні, ніби стріляючи з рушниці. Після третього сплеску він починає квачити “зайців”, які втікають. “Зайці”, тікаючи від “сторожа” у свої “нірки”, знову стрибають через огорожу. “Сторож”, наздоганяючи “зайців”, також стрибає через огорожу. Поквачені “зайці” залишаються на тому ж місці, де їх наздогнав “сторож”. “Зайці”, які бігали “по капусту”, змінюють гравці, які стояли зі скакалками, а ті стають останніми парами у своїх “нірках”, чекаючи черги бігти “на город”. За сигналом вихователя нові пари зайців вибігають з кожної нірки і гра триває далі.

“Влучне око”. Під час ходьби чи бігу приставним або перехресним кроком (зміна видів пересування здійснюється за командою вихователя) вихователь періодично дає візуальний сигнал для виконання заздалегідь обумовлених дій. Вихователь піднімає руку вгору – гравці роблять випад у бік-вперед (або стрибок з наступною зупин-

кою). Сигнал “руки в боки” обумовлює стрибок вгору з поштовхом двома ногами з зупинкою після цього в захисній стійці. Після оплеску необхідно здійснити поворот кругом з наступним бігом спиною вперед. Можна пропонувати й інші завдання. Гравець, який двічі припустився помилки, вибуває з гри. Перемагає гравець, який залишається останнім.

“Над собою та об стіну”. Гра проводиться у вигляді естафети, в якій гравці по черзі просуваються вперед, виконуючи передачі м'яча над собою двома руками. За 2-3 кроки від стіни кожен гравець робить 3 удари м'ячем об стіну та приймає м'яч після відскоку. Потім гравець повертається назад, виконуючи той самий технічний прийом, робить передачу другому номеру і т.д. Можна також провести естафету з пасом м'яча об стінку. У цьому випадку колона розташовується перед стартовою лінією за 3-4 кроки від стіни. Гравець передає м'яч партнеру, який стоїть позаду, рикошетом від стіни (можна намалювати на стіні ціль – коло), а сам біжить у кінець колони. Переможець визначається за якістю передачі та швидкістю дій.

5. Ігри спрямовані на покращення функцій ССС і дихальної системи.

“Між двох вогнів”. Позначають коридор завдовжки 12-15м і завширшки 8-10м. Гравців поділяють на 2 команди, одну з яких розташовують уздовж коридора. За сигналом друга команда має пробігти по коридору та повернутися назад. Гравці першої команди в цей час намагаються влучити тенісними м'ячами в перебігаючих. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, в якій більше гравців не поквачено. М'ячами можна кидати лише в тулуб та по ногах.

“М'яч у повітрі”. Гравці 2 команд утворюють 2 кола, в різних частинах майданчика. За сигналом вихователя гравці починають передавати м'яч один одному двома руками зверху в довільному напрямку. Кожен гравець повинен бути готовим прийняти й точно передати м'яч. Дозволяється у випадку необхідності передача м'яча однією рукою, але забороняються захвати м'яча, подвійні удари над собою. За ці порушення, як і за неточний пас, гравець залишає гру. Оскільки змагання розпочинається одночасно в 2 колах, то за 5хв до закінчення змагань гру зупиняють та визначають команду-переможницю, яка

зберегла більше гравців. Відзначаються й гравці, які добре володіють передачею.

“Передачі за викликом”. Команди шикуються в колони за лінією старту на одному боці майданчика. На відстані 10-12 кроків від лінії старту навпроти кожної команди в колах лежить по м'ячу. Гравці розподіляються по порядку номерів. Вихователь називає будь-який номер, і гравці з такими номерами підходять до м'ячів, беруть їх у руки, роблять високу передачу партнерам, які стоять першими в колоні, і отримують від них зворотній пас. Команді, гравець якої швидше виконав дві передачі, зараховується 1 очко. Потім викликається (у довільній послідовності) решта гравців команди. Команда-переможниця визначається за більшою сумою набраних очок.

6. Ігри спрямовані на покращення функцій зорового та слухового аналізаторів.

“Слухай сигнал”. Вихователь домовляється з гравцями, яке завдання вони виконуватимуть за тим чи іншим сигналом, який буде подаватися під час пересування групи по майданчику. Наприклад, за свистком усі повинні зробити поворот кругом (з опорою на одну ногу) і продовжити рух. 2 свистки означають негайну зупинку, а 3 короткі свистки – стрибок вгору поштовхом однієї ноги з подальшим просуванням вперед. Можна подавати й інші сигнали, наприклад, візуальні. Той, хто помиляється двічі, вибуває з гри. Перемагає команда, яка правильно та швидко справиться із завданням.

“Назад по колоні та по колу”. 2 команди шикуються в колони; відстань між гравцями – 2-3 кроки. За сигналом перші гравці команд роблять перекидання м'яча партнерам, які стоять позаду, а ті, у свою чергу, передають м'яч таким самим чином у кінець колони. Замикаючий гравець ловить м'яч та біжить з ним на початок колони, у той час як решта робить крок назад. Гравців можна розставити колом. Перед кожним гравцем малюють позначку. Гравець підкидає м'яч над собою, одночасно йдучи до нової позначки. Гравець, який стоїть позаду, переміщується вперед, так само підбиваючи м'яч над собою. Таким чином, м'яч залишається на місці, а

гравці безперервно рухаються по колу. Перемога в обох варіантах гри надається команді, гравці якої закінчили передачі м'яча раніше виконали при цьому всі правила.

“Естафета парами”. Гравці 2 команд, які стоять перед лінією старту, розподіляються парами. У руках гравців першої пари – м'яч. За сигналом обидва гравці починають просуватися вперед, роблячи один одному передачі. Вони повинні перетнути обома ногами лінію фінішу (у протилежному кінці майданчика) і, не припиняючи передавати м'яч один одному, повернутися назад у колону. Один із гравців кидає м'яч партнерові, який стоїть попереду, – і друга пара прямує з м'ячем уперед. Ті, хто закінчили вправу, займають місце в кінці колони. Падіння м'яча на землю, як і захвати при передачах, вважається помилкою та впливають на результат гри.

7. Ігри спрямовані на розвиток спритності та влучності.

“Накидання мішечків на стілець”. Для проведення гри учасників поділяють на 4 команди. Їх шикують у колони по одному на “лінії вогню”. На відстані 5-6м від “лінії вогню” ставлять стільці (за кількістю команд). Завдання полягає в тому, щоб накинути мішечок на стілець і щоб він не впав з нього. Кожен гравець кидає по 2-3 мішечки підряд. Виграє команда, яка кидає більше мішечків на стілець.

“Влучний пас”. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці, розділившись на команди, шикуються перед різними щитами біля лінії штрафного кидка. Перші номери з м'ячами в руках стають на відстані 7-10 кроків ліворуч праворуч від команди в окреслених заздалегідь колах. За сигналом розпочинається змагання команд. Гравець із кола перекидає м'яч партнеру, який стоїть у колоні. Той точною передачею повинен спрямувати м'яч у корзину. Потім він ловить м'яч (незалежно від того, чи влучив він, чи ні) та біжить у коло. Гравець, який кидав м'яч, стає в кінець колони. Наступний гравець з кола знову перекидає м'яч першому гравцю колони, а сам прямує в її кінець. Коли всі гравці виконають вправу, гра закінчується. Команда-переможниця отримує 2 очки. 2 очки нараховується і за кожне попадання м'ячем у корзину. 1 очко команда отримує, якщо м'яч не влучив у корзину, але вдарився об кільце. Перемога в грі визначається за сумою очок, які набрали команди.

“У коло”. Гравців поділяють на пари. У кожній парі один гравець – метальник, другий – ловець. Між ловцем і метальником проведено 2 паралельні лінії, між якими накреслено коло. Метальник розташовується за однією з ліній, кидає м’яч у коло, який після відскоку повинен попасти в руки ловця. Перемагає пара, яка жодного разу не випустила м’яч.

8. Ігри спрямовані на розвиток дрібної моторики.

“На будівництві”. Учасників гри поділяють на 2 однакові команди. Команди шикуються в шеренги одна проти одної на відстані 10-12м. Біля направляючих кожної команди складено 6-8 кубів (або інших предметів). За сигналом гравці обох команд повинні передати всі куби по ланцюгу своєму замикаючому. Замикаючий, приймаючи куби, повинен швидко й акуратно збудувати попередньо раніше обумовлену фігуру (будівлю). Перемагає команда, яка першою закінчила передачу кубів та збудувала обумовлену фігуру.

“Точна подача”. На початку гри 2 команди шикуються в шеренги на лицьових лініях волейбольного майданчика, який з обох сторін від сітки розділений на квадрати. У кожному квадраті – цифра, яка означає число очок, які нараховуються за попадання у цей квадрат після подачі. Перший гравець однієї з команд бере м’яч, називає цифру й посилає м’яч через сітку. Якщо м’яч приземлився прямо у вказану зону, команда отримує відповідну кількість очок. Якщо м’яч упав в іншу зону, з названого гравцем числа вираховується 2 очки. Якщо м’яч доторкнувся до сітки або гравець, подаючи, переступив лінію подачі, очки не нараховуються. Гравець, виконавши подачу, стає в кінець шеренги. Подачі здійснюються по чергово то однією, то іншою командою. Сума очок визначає команду-переможницю.

“Влуч у ціль”. У кожного гравця в руках тенісний м’яч. Проходячи повз щит для метання або обручі, підвішені на шнурку, гравець повинен влучити в щит (обруч) кидком лівої, а потім правої руки. Виграє той, у кого буде більша кількість попадань з 3 чи 5 кидків правої та лівої руки. Відстань від гравців до щитка має бути від 5 до 10м.

Таблиця 2.5

Методичні прийоми, які дозволяють змінювати
величину психофізичного навантаження
при проведенні рухливих ігор

Зниження навантаження	Підвищення навантаження
1. Використання на заняттях нескладних рухливих ігор	– Використання на заняттях ігор із застосуванням елементів спортивних вправ, естафет
2. Зменшення тривалості гри	– Збільшення тривалості гри
3. Зменшення кількості повторів однієї й тієї ж гри в занятті	– Збільшення кількості повторів кожної гри у занятті
4. Зменшення складності гри	– Збільшення складності сюжету гри і правил гри
5. Вихідні положення під час ігор: сидячи, лежачи	– Вихідні положення переважно стоячи, у ходьбі
6. Зменшення кількості учасників гри	– Збільшення кількості учасників гри.
7. Включення додаткових пауз для відпочинку та дихальних вправ	– Зменшення кількості пауз для відпочинку і дихальних вправ
8. Зменшення вимогливості до точності та координації виконання рухів, швидкості реакції	– Збільшення вимогливості до точності та координації виконання дій, швидкості реакції, узгодженості дій між учасниками гри
9. Зменшення темпу й амплітуди рухів у грі	– Збільшення темпу й амплітуди рухів у грі
10. Переведення дітей, які збуджені та втомлені, на менш активні ролі у грі: помічник вихователя, суддя. Тимчасовий відпочинок (глядач, а не учасник)	– Надання можливості виявляти активність, ініціативу більшій кількості учасників гри
11. Програвання перед початком гри деяких ролей у ній з індивідуальним узгодженням або тільки з 2-3 дітьми	– Узгодженість із дітьми ролей у грі з більшою кількістю учасників гри

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

3.1. Традиційні засоби фізичного виховання в соціальній інтеграції та фізичній реабілітації підлітків з церебральним паралічем

Орієнтовані комплекси спеціальних вправ для корекції рухової функції

Блок № 1. Вправи для розвитку функції лежання та поворотів

1. В.п. – лежачи на животі. Виконувати повороти голови вправо (вліво).
2. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті і розведені, кисті рук дитини притиснуті до однойменних щиколоток. Виконувати повороти голови.
3. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті і розведені, кисті рук дитини притиснуті до однойменних щиколоток. Погойдування дитини в даному положенні вперед-назад (типу качалки).
4. В.п. – лежачи на животі. Стимуляція поворотів голови на звук.
5. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті з опором і фіксовані в цьому положенні. Виконувати спробу приблизити тулуб до зігнутих ніг. Повернутися у вихідне положення.
6. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті з опором і фіксовані у цьому положенні. Виконувати спробу приблизити тулуб до зігнутих ніг, але з поворотами тулуба вправо-вліво.
7. В.п. – лежачи на спині, піднімання тулуба у положення сидячи, руки лежать довільно.
8. В.п. – лежачи на спині. Піднімання і нахили голови, з утриманням рук над черевним пресом. Можна виконувати з опором методисту, наприклад: опустити кисті на живіт.
9. В.п. – лежачи на животі, руки за спиною. Прогнутися і повернутися у вихідне положення.
10. В.п. – лежачи на животі, руки вгору. Погойдування тулуба вправо-вліво. Методист притримує за ноги (за щиколотки).

11. В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті за головою, в руках м'яч. Повернутися зі спини на живіт і, навпаки, з живота повернутися у вихідне положення.
12. В.п. – лежачи на спині. Повертати зігнуті у колінних суглобах ноги, потім виконувати подальший поворот тулуба і тазу вправо-вліво. Повернутися у вихідне положення.

Блок № 2. Вправи для розвитку функції сидіння

1. В.п. – сидячи на підлозі з розведеними стегнами, виконувати погойдування у різних напрямках.
2. В.п. – сидячи, упор руками ззаду. Методист легкими різноспрямованими підштовхуваннями виводить дитину із стану рівноваги, яку він намагається зберегти.
3. В.п. – сидячи на підлозі, руки в упорі ззаду. Виконувати перенос ніг вправо-вліво.
4. В.п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах. Перенос ніг вправо-вліво.
5. В.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, в руках м'яч. Обвести м'яч навколо випрямлених ніг.
6. В.п. – стоячи, ноги нарізно, руки на поясі. Виконувати напівприсід, пружні присідання, тримаючись за опору.
7. В.п. – широка стійка, ноги нарізно, боком до гімнастичної стінки, взявшись за перекладину на рівні плечей. Виконувати напівприсід.
8. В.п. – стоячи обличчям один до одного, взявшись за руки. Виконувати синхронні присідання.
9. В.п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті у колінних суглобах. Тримавшись руками за стопи, переносити вагу тіла з ноги на ногу.
10. В.п. – сидячи на підлозі, упор руками ззаду. Згинання і розгинання ніг у колінних суглобах.
11. В.п. – сидячи на підлозі, руки підняті вгору. Виконувати колові рухи тулубом вліво-вправо.
12. В.п. – сидячи на підлозі, руки вверху з гімнастичною палкою. Нахили тулуба вправо-вліво.
13. В.п. – сидячи на підлозі, гімнастична палка в руках внизу ззаду. Пружні нахили тулуба вперед, руки вгору – назад.
14. В.п. – сидячи на лаві, руки на поясі. Прогнутися, лікті назад, округлити спину, повернутися у вихідне положення. Лікті вперед, голову опустити на груди.

15. В.п. – сидячи на підлозі, руки на поясі. Переносити центр ваги на праву ногу, потім на ліву ногу.
16. В.п. – сидячи на краю, руками спертися на стілець. Піднятися над стільцем, затриматися у такому положенні. Повернутися у вихідне положення.
17. В.п. - сидячи на лавці, гімнастична палка на лопатках. Повороти тулуба вправо-вліво.

Блок № 3. Вправи для розвитку функції повзання

1. В.п. – лежачи на животі. Переповзти через валик. Повернутися у вихідне положення.
2. В.п. – лежачи на животі. Проповзти під стільцем.
3. В.п. – лежачи на животі. Проповзти “вісімкою” між двома булавами.
4. В.п. – лежачи на животі. Проповзти на певну відстань, наприклад, 2 рази вздовж залу.
5. В.п. – упор стоячи на колінах. Повороти голови вправо-вліво, нахили голови вперед-назад.
6. В.п. – упор стоячи на колінах. Самостійно відірвати від підлоги одночасно однойменні руку і ногу. Повернутися у вихідне положення. Те саме з іншою рукою, ногою.
7. В.п. – упор, стоячи на колінах. Самостійно відірвати від підлоги одночасно різнойменні руку і ногу. Повернутися у вихідне положення. Те саме з іншою рукою, ногою.
8. В.п. - стоячи на колінах. Виконувати почергові колові рухи руками в сторони.
9. В.п. – упор, стоячи на колінах. Почергове піднімання руки в сторони (вправо-вліво).
10. В.п. – стоячи на колінах, руки вниз з гімнастичною палкою. Виконувати піднімання рук вгору й опускання.
11. В.п. – стоячи на колінах. Махи руками вперед-вниз-вверх.
12. В.п. – стоячи на колінах, руки вздовж тулуба і злегка відведені. Переносити масу свого тіла з одного коліна на інше.

Блок № 4. Вправи для розвитку функції стояння

1. В.п. – стоячи на колінах. Почергове вставання на праве (ліве) коліно, утримуючи рівновагу.
2. В.п. – стоячи на колінах, тримаючись руками за щабель гімнастичної стінки. Виконувати вставання у положення стоячи. Повернутися у вихідне положення.

3. В.п. – стоячи на колінах. Вставання з колін з опорою і без неї.
4. В.п. – стоячи, ноги нарізно, руки вперед з набивним м'ячем. Виконувати напівприсідання і присідання.
5. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, тримаючись руками за рейку, широка стійка, ноги нарізно. Опуститися на одне коліно, повернутися у вихідне положення. Те саме з іншої ноги.
6. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки і спираючись на неї, відводити почергово праву (ліву) ногу в сторону з переносом ваги тіла.
7. В.п. – сидячи на стільці (на лаві), методист протягує в руки дитини дві дерев'яні палиці (у кожен долоню по одній): виконуючи тягу за палицями, сприяти вставанню дитини у положення стоячи.
8. В.п. – сидячі на стільці (на лаві), хват руками за товсту мотузку, яку тримає методист. Регулюючи натяг мотузки, вправляти дитину у вставанні. Більш складний варіант – з резиновим джгутом.

Завдання та рекомендовані фізичні вправи:

1. Нормалізація дихання.
2. Навчання активному розслабленню спастично-напружених м'язів (зниження їх тонусу) з метою попередження, усунення контрактур і створення умов для кращого виконання рухів.
3. Навчання самогальмуванню мимовільних рухів (при гіперкінетичній формі).
4. Зміцнення послаблених м'язів з використанням прийомів стимуляції при навчанні певним рухам.
5. Покращення координації рухів і опірності кінцівок.
6. Покращення постави.
7. Формування життєво необхідних умінь і навичок.

Для вирішення цих завдань пропонуються комплекси фізичних вправ, які включали такі групи вправ:

- 1 група – вправи на зміцнення м'язів спини і живота;
- 2 група – вправи на розвиток і покращення координації рухів з предметами і без них;
- 3 група – вправи на розвиток рівноваги і тренування вестубуляційного апарату;
- 4 група – вправи на розслаблення м'язів;
- 5 група – вправи для розвитку дрібної моторики;

о група – тренування м'язового відчуття;

7 група – підвищення працездатності м'язів з допомогою вправ з опором, обтяженням і з предметами;

8 група – дихальні вправи і вправи на збільшення обсягу активних рухів у суглобах.

Характеристика поданих груп вправ

1 група – вправи для зміцнення м'язів спини і живота. Для тренування м'язів живота застосовуються вправи у в.п., лежачи з фіксованими ногами і різними варіантами цих рухів.

Перелік вправ

1. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті з опорою на ступні і зафіксовані в цьому положенні. Виконується спроба приблизити тулуб до зігнутих ніг. Вернутися у вихідне положення.
2. В.п. – те саме. Повторити попередню вправу, але з поворотом тулуба вправо і вліво.
3. В.п. – лежачи на спині, піднімання тулуба в положення сидячи, руки лежать довільно.
4. В.п. – лежачи на спині. Піднімання й нахили голови з утриманням рук над черевним пресом. Можна виконувати з опором партнера (методиста), наприклад, опустити кисті на живіт. Запропоновані варіанти вправ будуються з допомогою фіксуючої роботи м'язів черевного пресу при рухах головою і верхніх кінцівок, особливо коли ці рухи виконуються з деяким опором. При виконанні цих вправ активно залучаються до роботи всі м'язи живота.
5. В.п. – лежачи на животі – удари руками по підвішеному м'ячу, утримання голови піднятою.

Перелік вправ для м'язів спини

1. В.п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Почергове піднімання прямих ніг.
2. В.п. – те ж. Вправа “рибка”.
3. В.п. – те ж. Імітація плавання способом “брас” на грудях.
4. В.п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Піднімання й опускання голови.
5. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті, приближені до тулуба,

з опорою на передпліччя. Випрямити руки. Опуститися у в.п.

6. В.п. – сидячи чи стоячи на колінах, різноманітні рухи руками з предметами.

2 група – вправи на розвиток і покращення координації рухів з предметами і без них. Вправи на координацію рухів сприяють вільному переключенню м'язів із одного стану в інший (спокій, напруження, розслаблення, скорочення), оволодінню складним сполученням роботи м'язів різних частин тіла при формуванні рухових стереотипів.

Перелік вправ

1. В.п. – лежачи на спині, права рука вгору, опускаючи руку, підняти праву ногу. Зміна рук.
2. В.п. – те ж. Піднімання й опускання різнойменних рук і ніг.
3. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Одночасне піднімання рук і розведення ніг.
4. В.п. – о.с. “Побудова” по елементах якого-небудь складного руху або дії.
5. В.п. – сидячи або стоячи. Взяти з підлоги м'яч, підняти його над головою і опустити точно на те ж місце.
6. В.п. – те ж, руки на рівні плечей. Згинання в ліктьовому суглобі однієї руки з одночасним розгинанням другої руки в тому ж суглобі.
7. В.п. – стоячи або сидячи. Підняти одну руку вгору, другу відвести вбік.
8. В.п. – сидячи, лежачи на спині. Одночасне згинання і розгинання пальців рук і ніг.

3 група – вправи для розвитку рівноваги і тренування вестибулярного апарату. Ці вправи сприяють покращенню координації рухів, виробляють правильну поставу, багато навичок, що тренують і нормалізують функції вестибулярного аналізатору.

Перелік вправ

Застосовуються два типи вправ. Перший тип вправ характеризується зменшенням площі опори. Другий тип вправ застосовується при переміщенні центру ваги хворого.

1. В.п. – стоячи на зігнутих колінах, з опорою на руки. Одночасне піднімання і опускання різнойменних рук і ніг.

2. в.п. – стоячи на одній нозі. Виконання різноманітних рухів руками. Те ж, стоячи на другій нозі.
3. В.п. – лежачи на боці. Одночасне піднімання однойменних рук і ніг – тримати 5с те ж, лежачи на другому боці.
4. Ходьба з закритими очима по прямій лінії, руки в сторони, переступаючи через поставлені предмети.
5. Виховання рівноваги, сидячи на зігнутих ногах. В.п. – сидячи на зігнутих ногах, методист підтримує його ззаду за плечі. Потім підштовхує хворого вперед і назад, учить плавно переносити вагу тіла на передній і задній відділення стопи, знаходячись в цій позі і не міняючи площі опори.

Для тренування вестибулярного апарату застосовуються вправи на покращання опірності кінцівок, стабілізації положень голови і тулубу, вправи зі змінами положення тіла, вправи з різними гойдальними і обертальними рухами.

Для гармонійного розвитку показників рухової функції школярів із ЦП рекомендується орієнтований розподіл часу в річному циклі оздоровчих занять (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Розподіл затраченого часу на розвиток рухової функції в річному циклі оздоровчих занять

Розвиток рухової функції	Затрати часу на одному занятті впродовж навчального року (хв.)								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Спеціальні фізичні вправи спрямованого впливу	10	20	20	10	10	10	10	10	10
Вправи для розвитку ритмічності	-	-	-	15	10	10	10	15	15
Рухливі ігри з елементами спортивних ігор	10	5	5	10	5	10	10	10	10
Лежання та повороти	10	5	5	5	10	5	10	10	10
Сидіння	10	10	10	10	5	5	5	5	5
Повзання	20	25	20	20	25	15	25	30	15
Стояння	10	15	10	15	15	10	35	25	15
Ходьба	10	15	10	5	15	10	15	20	25
Біг	10	5	10	5	10	15	10	15	20
Стрибки	10	5	10	15	10	15	10	10	15
Психомоторні рухові уміння	10	10	10	15	20	20	15	10	10

Виходячи з мети і завдань корекції рухових функцій, а також із індивідуальних рухових можливостей неповносправних школярів, розробляються комплекси спеціальних вправ. Рекомендується їх складати на тиждень з наступним ускладненням за змістом, формою проведення, варіативністю вимог до навантаження (потужністю, інтенсивністю, формою відпочинку, терміну відновлення).

Для визначення рухових можливостей використовується оціночні шкали можливості рухового керування і психомоторного рухового вміння [64] (табл. 3.2, табл.3.3).

Таблиця 3.2

Шкала оцінки можливостей рухового керування

Стан	Бали
Повна неможливість приймати потрібну позу, навіть за допомогою інших людей	0
Можливість приймати позу з допомогою, але неможливість утримувати її	1
Можливість приймати потрібну позу тільки з допомогою деякий час утримувати її з допомогою	2
Можливість самому приймати потрібну позу, але неможливість утримувати її	3
Можливість самостійно приймати й деякий час утримувати позу	4
Можливість абсолютно точно виконувати завдання	5

Таблиця 3.3

Шкала оцінки можливостей психомоторного вміння

Рухові можливості	Стан	Бали
Неможливість	Неможливість виконання завдання в зв'язку з його нерозумінням	0
Труднощі	Слабке розуміння завдання і виконання його з великими помилками	1
Практично нормально	Розуміння завдання, але іноді плутане його виконання	2
Самостійність	Абсолютне розуміння і виконання завдання	3

Для здійснення педагогічного контролю за динамікою розвитку рухової функції рекомендується вести облікову картку оцінки рухової функції, форма її подана в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Оцінка рухової функції

Прізвище, ім'я _____

Діагноз і спосіб пересування _____

№ п/п	Тести, що оцінюються	Вихідні дані		Проміжні дані		Кінцеві дані	
		Стан р/ф	бал	Стан р/ф	бал	Стан р/ф	бал
Лежання та повороти							
1.	Лежання на спині: підняти голову на 45°						
2.	Лежачи на спині: зігнути праву ногу в кульшовому та колінному суглобах						
3.	Лежачи на спині: зігнути ліву ногу в кульшовому та колінному суглобах						
4.	Лежачи на спині: підняти таз на 45°						
5.	Лежачи на животі: повернутися вправо з живота на спину						
6.	Лежачи на животі: повернутися вліво з живота на спину						
7.	Лежачи на животі: повернутися вправо на 90° за допомогою всіх кінцівок						
8.	Лежачи на животі: повернутися вліво на 90° за допомогою всіх кінцівок						
9.	Лежачи на спині: зігнути ноги в колінних суглобах, підняти таз на 45°						
Сидіння							
1.	Сидячи на підлозі: не підтримувати себе руками 10 с						
2.	Сидячи на високій лаві: опираючись на неї руками утримувати ноги 10 с, не торкаючись підлоги						
3.	Сісти на високу лаву, самостійно з положення стоячи						
4.	Сісти на низьку лаву, самостійно з положення стоячи						
5.	Сісти на високу лаву з положення стоячи і сидіти, не спираючись на ноги						

Повзання						
1.	Стоячи навколішках: піднімати праву руку					
2.	Стоячи навколішках: піднімати ліву руку					
3.	Стоячи на колінах: поставити вперед зігнуту в колінах праву ногу та утримувати позу 10 с					
4.	Стоячи на колінах: поставити вперед зігнуту в колінах ліву ногу та утримувати позу 10 с					
5.	Стоячи на колінах: пройти 10 кроків уперед на колінах					
Стояння						
1.	Стоячи: однією рукою спираючись на лавку, піднімати праву ногу та утримувати її 10 с					
2.	Стоячи: однією рукою спираючись на лавку, піднімати ліву ногу та утримувати її 10 с					
3.	Стоячи: утримувати позу руки вперед 10 с					
4.	Стояти на лівій нозі без опори					
5.	Стояти на правій нозі без опори					
Ходьба, біг, стрибки						
1.	Стоячи: переступити лівою ногою через палицю, поставлену на рівні колін					
2.	Стоячи: переступити правою ногою через палицю, поставлену на рівні колін					
3.	Стоячи: біг туди і назад 5м					
4.	Стоячи: виконувати удари по м'ячу правою ногою					
5.	Стоячи: виконувати удари по м'ячу лівою ногою					
6.	Стоячи: стрибки у висоту 30см з підстрибуванням на місці					
7.	Стрибок уперед 30см					
8.	Стоячи: стрибати по колу на правій нозі 10 разів					
9.	Стоячи: стрибати по колу на лівій нозі 10 разів					
10.	Стоячи: виконати стрибки обома ногами з лавок 15см					

Психомоторні рухові уміння							
1.	Пройти вперед з закритими очима 8м по прямій лінії						
2.	Утримуючи рівновагу простояти в різних позах по 15с (носок правої ноги біля п'ятки лівої ноги, руки по швах, руки вперед, підняти голову ввєрх з закритими очима)						
3.	Слідкувати за предметом, який рухається						
4.	Утримуючи гімнастичну палку вертикально двома руками, відпустити її та схопити до того моменту, як вона впаде на підлогу						
5.	Намалювати два кола в одному розміром 20-30см та провести через центр лінію						

3.2. Нетрадиційні засоби фізичного виховання в соціальній інтеграції та фізичній реабілітації неповносправних підлітків з наслідками ДЦП

3.2.1. Спеціальні фізичні вправи за системою Кацудзо Ніши

Біг на місці.

Легкий і невимушений біг на місці – чудовий засіб примусити свій організм вібрувати.

1. Тіло має бути повністю розслаблене так, щоб руки були вільно опущені, ноги – зігнуті в колінах і не напружувалися.
2. Ступні повинні лише злегка відриватись від землі, здійснюючи легкі стрибки (високо піднімати ноги й підстрибувати не потрібно).
3. Потрібно старатися, щоб усе тіло лише злегка і приємно вібрало; при цьому важливо уникати різких і сильних струсів. Стан під час бігу повинен бути приємним, розслабленим і не стомлюючим.

Вправа 1. “Золота рибка”.

Вправа спрямована на виправлення постави, покращення кровообігу, налагодження функцій кишечника, печінки, нирок, мозку та серця.

Вихідне положення (в.п.): лягти на спину на рівну тверду поверхню (підлогу), руки закинути за голову, витягнувши їх на всю довжину, ноги також витягнути на повну довжину; ступні поставити на підлогу перпендикулярно до підлоги, носки тягнути до лица. П'ятки та стегна притиснути до підлоги.

1. У в.п., почати лічбу. На рахунок „7” потягнутися, немов би розтягуючи хребет у різні сторони: п'ятою правої ноги повзти вперед по підлозі, а обома витягнутими руками одночасно тягнутися у протилежні боки. Потім те ж зробити за допомогою лівої ноги. Потягування повторити по черговою кожною ногою декілька разів.

2. Покласти долоні під шийні хребці, ноги з'єднати, пальці обох ніг тягнути до лица. У цьому положенні почати вібрацію всім тілом, як рибка, що звивається у воді. Вібрації виконувати справа наліво протягом 1-2хв.

При виконанні вправи важливо, щоб хребет був притиснутим до підлоги. Тіло повинне вібрувати праворуч-ліворуч, але не вгору (рис. 1)! Трохи підняти можна лише ступні ніг і потилицю;

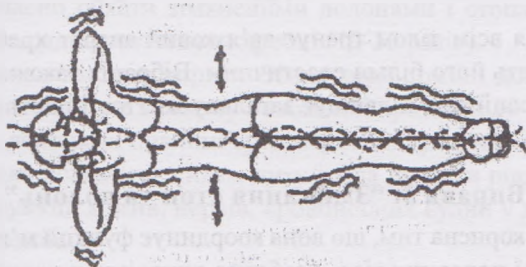


Рис. 1

Варіант для початківців: вібрацію створює партнер, задаючи певний темп і привчаючи тіло до нових відчуттів і рухів.

Виправляючи викривлення хребців, ця вправа звільняє від тиску нерви, які виходять з кожного боку хребта, і знімає з них перенапруження. Вона нормалізує кровообіг, координує роботу симпатичної та парасимпатичної нервової системи.

Вправа 2. “Вправа для капілярів”.

Вправа для капілярів виконується в положенні лежачи з підняти-ми догори руками й ногами, тому що в такому положенні кров у венах кінцівок прямує вниз і поступово утворюваний вакуум спричиняє прискорену циркуляцію крові.

Вправа для капілярів цілком замінює біг підтюпцем, але при цьому виключає навантаження на серце й суглоби.

В.п.: лягти на спину на рівну і тверду поверхню; під шийні хребці покласти валик. Потім підняти вгору під прямим кутом обидві руки й ноги при цьому ступні ніг повинні бути паралельні підлозі.

У такому положенні трясти обома руками й ногами (Рис.2). Вправу виконувати протягом 1-3хв.



Рис. 2

Вібрація всім тілом тренує зв'язковий апарат хребта, зміцнює його та робить його більш еластичним. Вібрація також сприяє активізації пульсації вен, підвищує загальну життєстійкість усього організму.

Вправа 3. “Змикання стоп та долонь”.

Вправа корисна тим, що вона координує функції м'язів та нервів правої і лівої половини тіла, особливо внутрішніх органів.

В.п.: лягти на спину на тверду рівну поверхню (під шию покласти валик), зімкнути ступні й долоні, розвести коліна (Рис. 3).

Потім натискайте подушечками пальців обох рук одна на одну (10 разів).

1. Натискати спочатку подушечками пальців, а потім долонями обох рук одна на одну (10 разів).

2. Стискати обидві зімкнені долоні (10 разів).

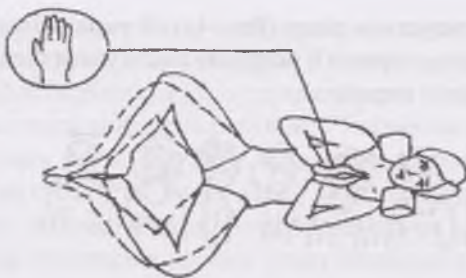


Рис. 3

3. Витягнути зімкнені руки на повну довжину, закинути їх за голову й повільно провести ними над обличчям до лінії попереку, немовби розрізаючи тіло посередині, при цьому пальці долонь спрямовані до голови (10 разів).

4. Розвернувши пальці обох долонь у напрямку стоп, рухати ними від паху до пупа (10 разів).

5. Максимально випростати руки з зімкнутими долонями і провести їх над тілом, немовби розсікаючи повітря сокирою (10 разів).

6. Максимально витягнути руки з зімкненими долонями вгору й опустити вниз (10 разів).

7. Встановити руки з зімкненими долонями над сонячним сплетенням і рухати зімкненими ступнями ніг вперед і назад (приблизно на 1-1,5 довжини ступні), намагаючись не розімкнути їх (10 разів).

8. Одночасно рухати зімкненими долонями і стопами вперед і назад, намагаючись розтягнути хребці (10-30 разів).

9. Заключна частина вправи. Зімкнувши стопи і долоні, заплюснуть очі й залишатися в такому положенні протягом 10-15хв. Руки з зімкненими долонями повинні бути перпендикулярними до тулуба.

Ця вправа допомагає силам духу і тіла досягти рівноваги, вона координує функції м'язів, нервів, кровоносних судин у ділянці паху, живота та стегон.

Вправа 4. “Вправа для спини і живота”.

Вправа координує функції симпатичної та парасимпатичної нервової системи.

В.п.: сісти на підлогу на коліна, таз опустити на п'ятки (можна сісти й по-турецькому), повністю випростати хребет, утримуючи рівновагу на куприку.

1. Підняти та опустити плечі (Рис. 4) (10 разів). Після цього виконати проміжну вправу (її потрібно виконувати після кожної з наведених нижче вправ):



Рис. 4

- руки витягнути перед грудьми паралельно одна одній, швидко озирнутися через ліве плече, намагаючись побачити свій куприк; подумки провести очима від куприка вгору по хребту до шийних хребців і повернути голову у вихідне положення. Потім озирнутися через праве плече і повторити вправу в тій самій послідовності. Неважливо, якщо спочатку ви не зможете побачити куприк або весь хребет. Можна зробити це в уяві.
- підняти руки вгору паралельно одна одній, випрямити хребет і швидко зробити те ж, що й у попередньому пункті.

Ця проміжна вправа надає правильного положення хребцям, зберігаючи їх від вивихів, а отже, виліковує й попереджає різноманітні захворювання крові та інші хвороби.

2. Нахилити голову праворуч-ліворуч (Рис. 4) (10 разів у кожен бік). Виконати проміжну вправу.
3. Нахилити голову вперед-назад (Рис. 4) (10 разів у кожен бік). Виконати проміжну вправу.
4. Нахилити голову праворуч-назад і ліворуч-назад (Рис. 4) (10 разів у кожен бік). Виконати проміжну вправу.
5. Нахилити голову вухом до плеча, потім повільно, витягуючи шию, перекотити її назад до хребта (Рис. 4) (10 разів від кожного плеча). Виконати проміжну вправу.

6. Підняти руки паралельно одна одній, потім зігнути їх у ліктях під прямим кутом, стиснути кисті в кулак, голову відкинути назад так, щоб підборіддя було спрямоване на стелю. У такому положенні почати лічбу й на рахунок „7” відвести лікті назад, ніби намагаючись звести їх у себе за спиною; підборіддя при цьому тягнути до стелі (Рис. 4) (10 разів). Виконати проміжну вправу.
7. Заключна частина вправи. Розслабившись на деякий час після виконання попередніх частин, знову випрямити хребет, урівноважити масу тіла на куприку і почати розхитуватися праворуч-ліворуч, одночасно роблячи рухи животом уперед-назад (Рис. 4). Робити це потрібно 10хв.

Одночасно з виконанням вправи потрібно вимовляти твердо і певнено: „Мені добре, і з кожним днем буде все краще. Я себе почувую так, як я про себе думаю”. Проголошуючи позитивні твердження ми ніби налаштуємо себе на хвилину здоров'я і радості.

У цих 4 вправах сконцентровано все, що окремо викладається в різних вченнях про дихання, мануальну терапію, масаж. Вони дозволяють нормалізувати роботу кожної клітини й кожного органу людського організму. Ці вправи підпорядковані єдиному завданню – пробудженню цілющих сил усього організму. Ви повинні закладати в свій мозок позитивні емоції. Кожний день перед сном і після пробудження заявляйте про те, чого ви хочете від життя, говоріть у ствердильній формі: „Я відчуваю себе чудово! У мене міцне здоров'я! Я радісний і щасливий! Я люблю людей, і мене всі люблять!”

Вправа 5. “Тростинка на вітрі”.

Вправа посилює кровообіг по всій довжині ніг, покращує живлення м'язів і тканин, знімає напругу з ніг від стегон й до ступнів.

В.п.: лягти на живіт на тверду поверхню, зігнути ноги в колінах (Рис. 5) і зняти всяку напругу з ніг, уявивши собі, що ноги від колін



Рис. 5

до ступнів перетворилися на тростинку, що вільно коливається на вітрі. Потрібно повністю дати ногам волю рухів і можливість, згинаючись і розгинаючись, ударяти по сідницях.

Вправа 6. “Листок”.

Спеціальна вправа для хребта, яка дозволяє вирівнювати поставу, ставить на місце хребці й вивільнює стиснуті кровоносні судини, посилюючи в них таким чином обіг крові. Вправа також стимулює кровопостачання м’язів.

В.п.: лягти на спину лицем догори на тверду поверхню.

Тіло розслабити й уявити собі, що воно всередині цілком порожнє, а від того – легке, невагоме. Потім зігнути ноги в колінах, не відриваючи п’яток від тієї поверхні, на якій лежить тіло. Для цього повільно підтягнути п’ятки до сідниць якомога ближче (Рис. 6). Не відриваючи хребет від поверхні, на якій лежить тіло, повільно підняти голову вперед і одночасно тягнутися долонями до колін. Дотягнувшись долонями до зігнутих колін й піднявши голову при горизонтальному положенні хребта, залишатись у цій позі стільки часу, скільки можливо. Потрібно уявити, що через потилицю в тіло вливається потік енергії – цілющої Енергії Життя. Потім повільно повернутися у в.п. і розслабитись. Виконувати вправу потрібно кожен ранок і кожен вечір протягом 1-2хв.



Рис. 6

Вправа 7. “Гілка верби”.

Вправа дає значний оздоровчий ефект при болях у спині, а також при млявості серцевої діяльності.

В.п.: стати прямо, ноги поставити якомога ширше, ступні пара-

ельно одна одній; зосередитись на своєму тілі, уявити собі, що воно стало легким, невагомим, ніби пустим. Охопити долоньями ділянку вирок, з'єднавши пальці на куприку (Рис. 7).

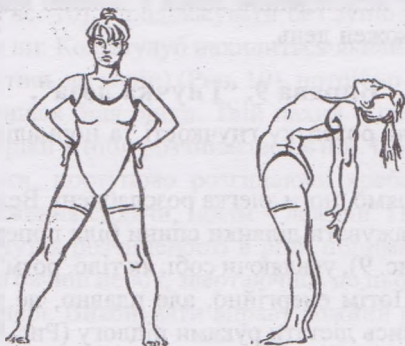


Рис. 7

Повільно прогнутися назад. Хребет згинати не поспішаючи, але й обережно закидаючи голову назад. Коли хребет прогнеться до сідця, вільно відкинути руки назад (Рис. 7). Тепер тіло починає похитуватись, подібно зеленій гілці верби, схиленій над рікою. Коли з'явиться легка втома, знову охопити ділянку нирок і випрямити хребет до вертикального положення. Потрібно виконувати вправу щодня.

Вправа 8. "Тягива лука".

Вправа допомагає підсилити й нормалізувати кровообіг у ділянці спини. В.п.: стати на коліна, руки опустити вздовж тіла. Спину прогнути назад, а руками охопити щиколотки обох ніг (Рис. 8). Зали-



Рис. 8

шатись у такій позі не менше 5с, потім випрямитись. Повторити 3-10 раз. При виконанні цієї вправи потік крові посилюється, що не дає застоюватися шкідливим речовинам у ділянці попереку та спини й запобігає відкладенню солей у ділянці хребта. Виконувати вправу потрібно кожен день.

Вправа 9. “Гнучка лоза”.

Вправа сприяє розвитку гнучкості та нормалізації кровопостачання хребта.

В.п.: стати прямо, ноги злегка розслаблені. Великими пальцями рук повільно масажувати ділянки спини біля попереку з обох боків уздовж хребта (Рис. 9), уявляючи собі, як тіло, розм’якшуючись, стає більш гнучким. Потім енергійно, але плавно, не різко нахилитись уперед, намагаючись дістати руками підлогу (Рис. 9).

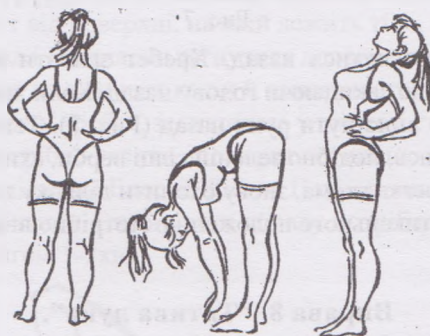


Рис. 9

Випрямитися і прогнутися назад якнайнижче – також плавними, м’якими рухами, а не ривками. Знову випрямитись, зробити декілька енергійних, але плавних нахилів праворуч і ліворуч.

При виконанні цієї вправи покращується кровопостачання не тільки спини, а й ніг. Отже, виліковуються захворювання спини та ніг. Виконувати вправу потрібно кожний день.

Вправа 10. “Небо біля річки”.

Вправа дозволяє встановити необхідну рівновагу тіла і духу, не тільки позитивно сприятливо впливаючи на функціональний стан кровоносної системи і хребта, але й сприяючи розвитку уяви та інтуїції.

В.п.: лягти на спину на тверду поверхню. Все тіло розслаблене, ноги витягнуті. Руки закинути за голову і зчепити в замок на потилиці. Потрібно повільно піднімати тулуб так, щоб опинитися в положенні сидячи (Рис. 10). Продовжувати без зупинки нахилити тулуб якнайближче до ніг. Коли тулуб нахилиться якнайнижче (намагатися лобом доторкнутись до колін) (Рис. 10), потрібно завмерти й уявити собі, що знаходишся біля річки. Твій нахил – це нахил до ріки; ти дивишся у воду ріки й ніби розчиняєшся в ній. Потім можна починати розпрямлятися, поступово розгинаючи хребет і повертаючись спочатку в положення сидячи, потім – лежачи. При цьому важливо не втрачати відчуття розчиненості в ріці; піднімаючи очі, потрібно уявляти собі, що бачиш небо і, звертаючись до нього, відчуваєш ще й розчиненість у небі. Виконувати вправу кожний ранок і кожний вечір.

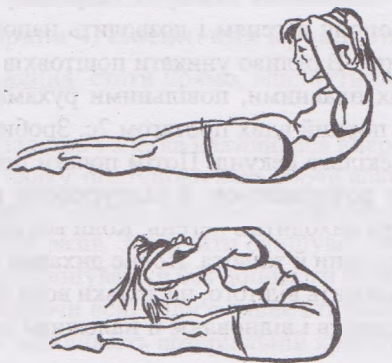


Рис. 10

Кожен раз, виконуючи всі ці вправи, потрібно говорити собі про те, що з кожним днем ти відчуваєш себе дедалі краще. Якщо виконувати вправи, не вірячи в успіх і будучи налаштованим песимістично, то й результату очікувати не слід.

Вправа 11. “Масаж за допомогою горіхів”.

Вправа-масаж активізує кровопостачання кінцівок, знімає нервову напругу й покращує загальне самопочуття.

Потрібно взяти 2 грецькі горіхи, покласти їх між долонями, прикладши якнайдужче й роблячи обертальні рухи. Важливо докладати максимальних зусиль, щоб горіхи щільніше втискалися в долоні.

Потім покласти по горіхові під ступні ніг та катати їх по твердій поверхні, при цьому старатися щоб горіхи якнайщільніше втискались у ступні. Масаж робити 5-10хв.

3.2.2. Спеціальні дихальні вправи йогів за методикою Кацудзо Ніши

Вправа 1. Повне дихання йогів.

Вихідне положення: стати або сісти прямо. Утягуючи повітря через ніздрі, зробити повільний вдих, наповнюючи нижню частину легень, що досягається дією діафрагми, яка, опускаючись, м'яко натискає на черевну порожнину. Примушуючи висунутись уперед передню стінку живота, наповнити повітрям середню частину легень. Потім наповнити повітрям верхню частину легень, розширюючи верх грудини. На завершення втягнути всередину нижню частину живота, що дасть опору легеням і дозволить наповнити повітрям і саму верхню частину. Важливо уникати поштовхів у диханні, намагатися робити вдих плавними, повільними рухами. Потрібно привчити себе робити повний вдих протягом 2с. Зробивши вдих, затримати дихання на декілька секунд. Потім почати повільно видихати, тримаючи грудину розправленою й відпускаючи потроху живіт, у міру того, як повітря виходить з легень. Коли все повітря вийде, відпустити напругу грудини й живота. Повне дихання значно покращує якість крові, яка залежить від того, наскільки вона збагачена киснем, очищає кров від відходів і відновлює її належний склад.

Вправа 2. Очищувальне дихання.

Очищувальне дихання провітрює та звільняє легені від шкідливих речовин, збуджує всі їхні клітини й підвищує загальний рівень здоров'я всього організму.

Вихідне положення: основна стійка, все тіло розслаблене. Вдихнути повним диханням і затримати повітря на декілька секунд. Стиснути губи, як для свисту, не роздуваючи щік. Зі значною силою видихнути трохи повітря. Зупинитися на декілька секунд, утримуючи повітря, що видихається. Ще раз видихнути з силою так, щоб вийшло все повітря. Очищувальним диханням потрібно закінчувати всі інші дихальні вправи. Ця вправа надзвичайно освіжає кожного втомленого.

Вправа 3. Дихання, яке оживить нерви.

Вправа повертає силу втомленій людині. Вона також стимулює діяльність нервової системи, розвиває нервову силу, наповнює організм життєвою енергією.

Вихідне положення: стати прямо, вдихнути повним диханням і затримати його. Витягнути руки вперед, послабивши, наскільки можливо, їхні м'язи й залишаючи в них лише таку кількість напруги, щоб тримати їх у витягнутому положенні. Повільно зігнути руки, стягуючи кулаки до плечей і поступово напружуючи м'язи, вкладаючи в них силу таким чином, щоб кулаки були міцно стиснуті і в м'язах рук відчувалося б дрижання. Тримаючи м'язи напруженими, повільно розтулити стиснуті кулаки й потім знову швидко стиснути їх. Повторити цей рух декілька разів, сильно видихаючи повітря через рот. Виконати очищувальне дихання.

Вправа 4. Посилення кровообігу.

Вихідне положення: стати прямо, вдихнути повним диханням і затримати його.

Узяти в руки палицю і злегка нахилитися вперед. Міцно стискаючи за обидва кінці палку, поступово вкладаючи всю силу в руки. Відпустити палку й випрямитись, повільно видихаючи повітря. Повторити вправу декілька разів. Закінчити очищувальним диханням.

Вправу можна виконувати й без допомоги палки, тільки уявляючи її собі, але вкладаючи всю силу в уявне стискання палки руками.

Ця вправа дає можливість артеріальній крові приплинути до кінцівок, а венозній – до серця і легень, завдяки чому організм отримує більшу кількість кисню і звільняється від відпрацьованих часток крові.

Вправа 5. Затримка дихання.

Вихідне положення: основна стійка. На вдиху затримати дихання й виміряти, на скільки секунд максимально ти можеш затримати дихання. Після цього відпочити 5хв. Розділити час (кількість секунд) максимально можливої затримки дихання на 2 – це буде тривалість лікувальної затримки дихання, яку потрібно буде практикувати на початку. Після відпочинку виконати лікувальну затримку дихання. Відпочити 5хв. Потім знову затримати дихання на отримане число секунд плюс ще 2с. Після відпочинку збільшити затримку ще на 2с.

Таким чином потрібно поступово довести затримку дихання до визначеної на початку максимально можливої величини. Наступного дня повторити все те саме, але довести величину максимальної затримки до початкової максимальної величини плюс 1с. На наступний день – плюс 2с. Далі збільшувати тривалість затримки не потрібно. Продовжувати виконувати вправу кожен день, зберігаючи тривалість затримки.

Відповідно до самопочуття та при наявності бажання можна досягти все більшого часу затримки дихання. Максимальна величина – 120с (2хв) – буде свідчити про те, що організм здоровий. Від практики затримки дихання можна переходити до затримки дихання в поєднанні з фізичними вправами.

Вправа 6. Затримка дихання при фізичному навантаженні.

Вихідне положення: основна стійка. Зробити вдих і подушечками великих пальців рук затиснути ніздрі (Рис. 11); таким чином створюється затримка дихання. Залишаючи ніздрі затиснутими й нахиливши тулуб паралельно підлозі, згинати ноги в тазостегнових і колінних суглобах якнайбільшу кількість разів (поки можливо затримувати дихання). Віддихавшись, повторити вправу не менше 5 разів. Упродовж дня цю вправу потрібно виконувати 3 рази перед уживанням їжі.

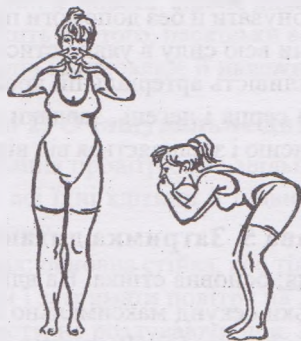


Рис. 11

Щоденні заняття дихальними вправами за системою К. Ніши забезпечують повноцінне кровопостачання головного мозку, одночасно зміцнюючи судини всіх відділів серцево-судинної системи.

3.2.3. Спеціальні вправи йоги за методикою Річарда Хілтмана

Принцип, закладений в основу цих вправ, такий: **повільні рухи, часті зупинки й затримки в позах**. Саме повільні рухи й затримки в позах дозволяють м'язам, сухожиллям та зв'язкам справді розтягуватися, зміцнюватися і ставати гнучкими й рухливими. Користь від вправ полягає у знятті напруги й затиснутості та збереженні енергії. Принцип повільних рухів і поз в йозі заснований на тому, що такий тип рухів стимулює роботу внутрішніх органів і залоз внутрішньої секреції і сприяє нормалізації їх функціонування. Цей фактор не враховується в жодній із традиційних методик занять фізичними вправами! Отже, важливо навчитися рухатись повільно, щоб здобути вміння по-справжньому керувати своїм тілом.

Вправа 1. Кругові рухи головою.

1. Повільно нахилити голову вперед, поки підборіддя не торкнеться грудей (Рис. 12а).
2. Повільно нахилити голову праворуч (Рис. 12б).
3. Повільно нахилити голову назад (відчутти, як розтягуються м'язи шиї) (Рис. 12в).
4. Повільно нахилити голову ліворуч (Рис. 12г). Виконувати 5 кругових рухів за годинниковою стрілкою і 5 – проти.

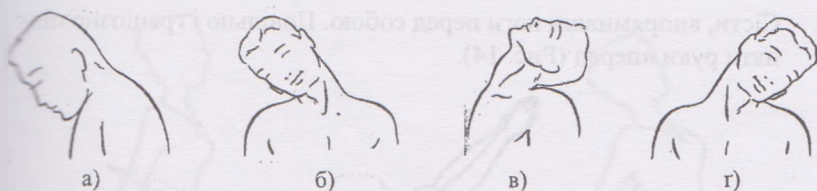


Рис. 12

Вправа збільшує рухливість шийного відділу хребта, зменшує напруження м'язів шиї.

Вправа 2. Повороти голови (розтягування м'язів шиї).

1. Поставити лікті на рівну поверхню (стіл). Лікті повинні знаходитись порівняно близько один до одного. З'єднати пальці рук на потилиці й повільно нахилити голову вперед, поки підборід-

дя не торкнеться грудей (Рис. 13а). Заплющити очі, не напружуватись. Затриматися в цій позиції. Повільно повернутися у в.п.

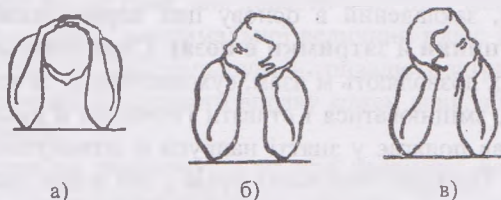


Рис. 13

2. Зберігати положення рук. Повільно нахилити голову ліворуч і покласти підборіддя на праву долоню; при цьому ліва рука повинна підтримувати потилицю. Повільно повернути голову руками праворуч наскільки можливо (Рис. 13б), але без напруження. Очі заплющені. Затриматись у цій позиції на 20-40с. Повільно повернутися у в.п.
3. Руки нерухомі. Покласти підборіддя в ліву долоню; права рука підтримує потилицю. Повільно повернути голову руками наскільки можливо ліворуч (Рис. 13в), але без напруження. Очі заплющені. Затриматись у цій позиції на 20-40с. Повільно поверніться у в.п. Повторити всі рухи ще раз.

Вправа 3. Розтягування м'язів ніг.

1. Сісти, випрямивши ноги перед собою. Повільно і граціозно підняти руки вперед (Рис. 14).

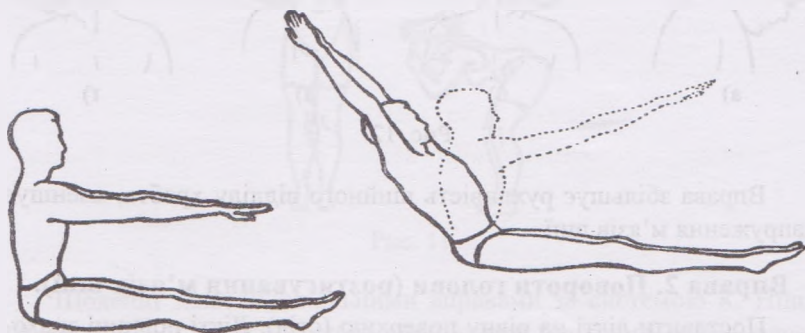


Рис. 14

2. Повільно підняти руки вгору й відхилитися трохи назад (Рис. 14).
3. Повільно повернутися у в.п. і взятися за гомілки (Рис. 15а) але без напруження.
4. Нахилити тулуб уперед наскільки можливо без напруження (Рис. 15б) і затриматись у цьому положенні.
5. Відпустити ноги й повільно випрямитись (Рис. 15в). Розслабитись. Повторити вправу ще раз.

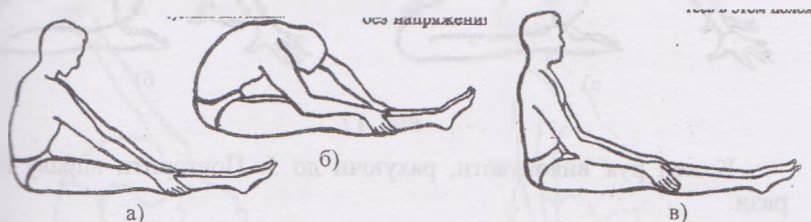


Рис. 15

Кожен рух виконувати, рахуючи до 5. Вправу повторити 5-6 разів. Виконання цієї вправи дозволяє зміцнити м'язи ніг, спини, сідниць, збільшити рухливість суглобів ніг, гнучкість хребта.

Вправа 4. Нахил назад.

1. Сісти на п'ятки з опорою на пальці рук за спиною (Рис. 16а).
2. Повільно відвести руки назад на зручну відстань (Рис. 16б).



Рис. 16

3. Повільно прогнутися й нахилити голову назад, залишаючись при цьому сидіти на п'ятках (Рис. 17а). Затриматись у цій позиції.

4. Повільно розслабити тулуб. Відпочити в позі 2 (Рис. 176).

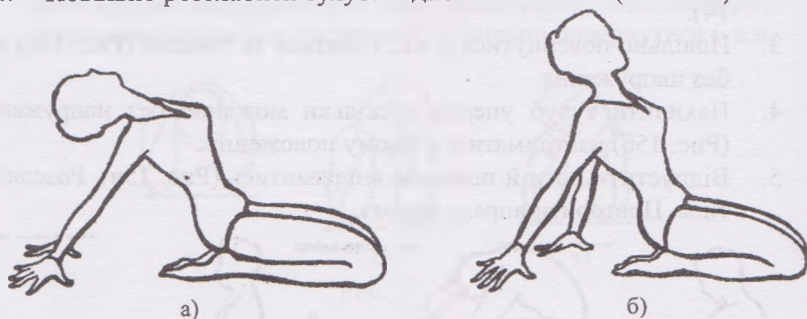


Рис. 17

Кожен рух виконувати, рахуючи до 5. Повторити вправу 2-3 рази.

Вправа дозволяє розвинути й зміцнити м'язи шиї, грудей, живота, пальців ніг, стопи й гомілки, зняти зайву напругу з цих м'язів, збільшити рухливість суглобів.

Вправа 5. Розтягування м'язів грудної клітки.

1. Стати прямо й ненапружено. Зігнути руки перед грудьми долонями назовні. Доторкнутися руками до грудей (Рис. 18а).
2. Випрямляючи руки, відвести їх якомога далі назад. З'єднати кисті й переплести пальці (Рис. 18б).

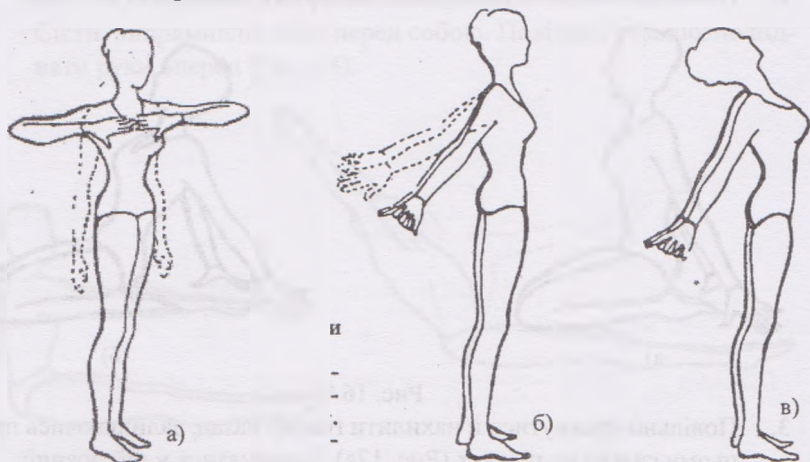


Рис. 18

3. Повільно, без напруження нахилитися наскільки можливо назад (Рис. 18в) і затриматися в цьому положенні.
4. Нахилиючи тулуб уперед якомога нижче, підняти руки вгору (Рис. 19а). Розслабити м'язи шії й затриматися в цьому положенні.
5. Повільно повернутися у в.п. (Рис. 19б), розслабитись. Виконувати кожен рух, рахуючи до 5. Повторити вправу ще раз.

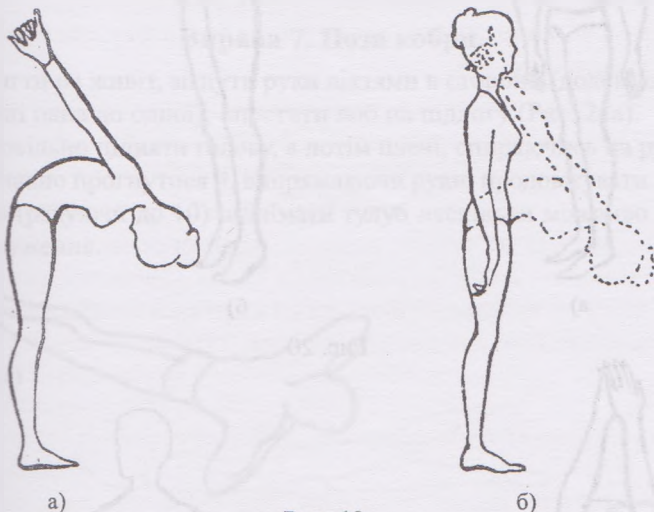


Рис. 19

Вправа дозволяє розвинути м'язи грудної клітки й молочних залоз; зміцнити м'язи рук; покращити поставу; зняти напруження м'язів усього тіла, збільшити приплив крові до голови.

Вправа 6. Повне дихання.

1. Стати прямо й невимушено (Рис. 20а). Видихнути через ніс, повністю звільнивши легені.
2. Повільно вдихати через ніс, рахуючи до 9; вдихаючи спочатку животом, а потім розширюючи грудну клітку, почати поступово піднімати руки в сторони-вгору (Рис. 20б).
3. Повільно (рахуючи до 9) підіймаючи руки над головою, стати на носки. Зімкнути долоні над головою на рахунок 9 і затриматися на мить (Рис. 21а).
4. Рахуючи до 9 видихати через ніс; під час видиху повільно опустити руки й повернутися у в.п. (Рис. 21б). Повторити без паузи.

4. Повернутися у в.п., повільно опускаючи тулуб; голову покласти на підлогу вниз щокою, а руки – уздовж тулуба (Рис. 23б). Розслабитися. Вправу повторити 2-3 рази.

Ця вправа розвиває м'язи грудної клітки, рук і сідниць, знімає м'язову напругу та збільшує рухливість шийного та грудного відділів хребта.

Вправа 8. Поза саранчі.

1. Лягти на живіт; підборіддя опустити на підлогу, стиснути пальці в кулаки (Рис. 24).

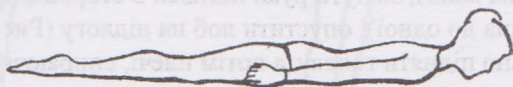


Рис. 24

2. Спираючись на кулаки, повільно підняти праву ногу наскільки це можливо вгору. Затриматися в цьому положенні, рахуючи до 5. Нogu не згинати, підборіддя не відривати від підлоги.
3. Повільно опустити праву ногу (Рис. 25).



Рис. 25

4. Виконати вправу з підняттям лівої ноги (Рис. 26).



Рис. 26

Повторити вправу від 3 до 10 разів кожною ногою.



Рис. 27

5. З силою натискаючи кулаками на підлогу, намагатися підняти обидві ноги над підлогою; підборіддя тримати на підлозі, голову не піднімати (Рис. 28). Затриматись у цій позиції, рахуючи до 5.



Рис. 28

6. Повільно опустити ноги, голову покласти щодокою на підлогу. Розслабитись; після відпочинку повторити вправу. Усі рухи виконувати, рахуючи до 5. Вправу повторити 3 рази.
Ця вправа зміцнює м'язи ніг, тазу, вдосконалює їх форму.

Вправа 9. Поза лотоса.

Позу лотоса використовують для розслаблення, й виконання дихальних вправ. Посидіти у цій позі деякий час, як зручно, потім випрямити ноги і злегка масажувати коліна.

1. Сісти, ноги нарізно (Рис. 29а).
2. Покласти праву стопу біля внутрішньої частини лівого стегна, (рис. 29б).
3. Покласти ліву стопу так, щоб вона лежала на гомілці правої ноги; руки опустити на коліна або на підлогу позаду (Рис. 30а). Розслабитись і посидіти в цій позі кілька хв.
4. Поміняти положення ніг (Рис 30б).
5. Якщо ця поза занадто важка, сісти у звичайну позу зі схрещеними ногами (Рис. 30в).

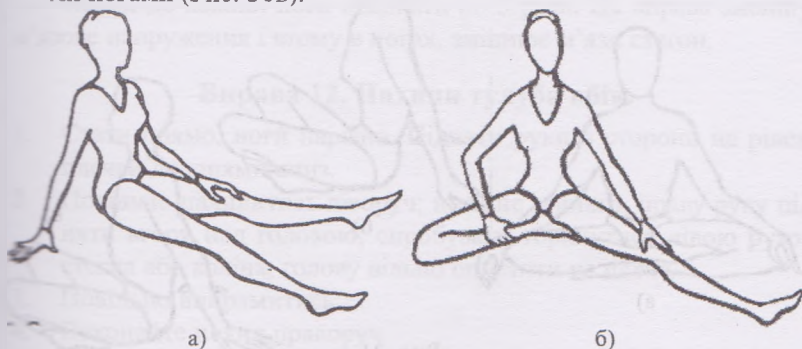


Рис. 29

Кожен рух виконувати, рахуючи до 5. Нахили повторити по 3 рази в кожен бік. Вправа зменшує напруження й зміцнює м'язи в ділянці попереку та стегон.

Вправа 13. Кругові рухи тулубом.

1. Стати прямо, ноги разом, руки на поясі.
2. Нахилитися злегка вперед, затриматися в цьому положенні.
3. Повільно розвернути тулуб праворуч (Рис. 33) на 90° . Ноги не згинати. Затриматися в цьому положенні.
4. Розвернути тулуб назад. Затриматися в цьому положенні.
5. Розвернути тулуб ліворуч. Затриматися в цьому положенні.

Продовжувати виконувати вправу, відводячи тулуб праворуч. Потрібно намагатися виконувати вправу з якнайбільшою амплітудою рухів. Кожне положення утримувати рахуючи до 3; виконати 4 кругових рухи за годинниковою стрілкою і 4 – проти годинникової стрілки.

Вправа зменшує м'язове напруження; зміцнює м'язи спини і живота, що допомагає підкреслити лінію талії.

Вправа 14. Поворот тулуба в положенні стоячи.

1. Стати прямо. Повільно підняти руки вперед на рівень плечей; дивитися на тильну сторону долонь.
2. Повільно (рахуючи до 10) повернути тулуб ліворуч; продовжувати дивитися на долоні; не змішувати ніг з місця (рис. 33). Затриматись у цій позиції, рахуючи до 10.

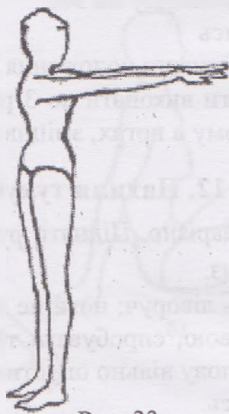


Рис. 33

3. Рахуючи до 10 повернутися у вихідне положення.
4. Стати на носки й намагатися так само повернути тулуб праворуч. Затримайтесь у цій позиції. Повернутися у вихідне положення, стоячи на носках. Опускаючись на повну ступню, одночасно опустити руки. Розслабитись, потім повторити вправу по 2 рази в кожен бік. Виконання цієї вправи сприяє збільшенню гнучкості хребта й зменшенню обхвату талії, розвиває відчуття рівноваги, допомагає збути правильної постави та граційності.

Вправа 15. Розтягування м'язів рук і ніг.

1. Стати прямо правим боком до стіни, столу.
2. Повільно підняти праву руку над головою.
3. Повільно загнути ліву ногу й взятися лівою рукою за стопу (Рис. 34а).
4. Повільно злегка відвести праву руку й голову назад і м'яко потягнути ліву стопу до сідниці (Рис. 34б). Розтягування виконувати, рахуючи до 10.

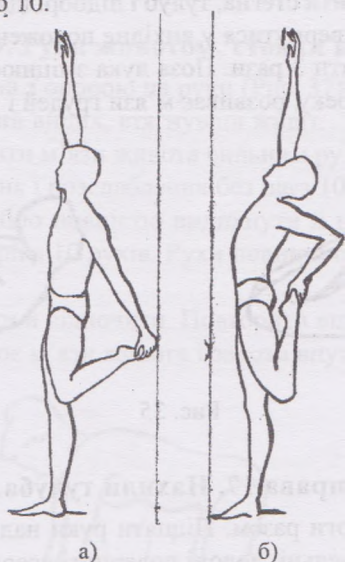


Рис. 34

5. Повільно повернутися у вихідне положення, розслабитися й відпочити декілька хвилин.
6. Виконайте розтягування з іншою ногою.

Вправу повторити по 3 рази з кожною ногою. Потрібно намагатися виконувати вправу без опори об стіну.

Виконання цієї вправи миттєво усуває напруження в м'язах спини та плечей. Ця вправа також розвиває відчуття рівноваги, покращує поставу, зміцнює грудні м'язи.

Вправа 16. Поза лука.

1. Лягти на живіт, руки вздовж тулуба, підборіддя на підлозі. Зігнути ноги.
2. Відвести руки за спину й взятися за стопи.
3. Міцно утримуючи стопи, повільно і плавно підняти тулуб, голову відхилити назад (Рис. 35а). Затриматись в цій підготовчій позі.
4. Продовжуючи прогинатись, намагатися підняти стегна (Рис. 35б). Коліна тримати якомога ближче одне до одного. Потрібно утримувати позу від 10 до 20с.
5. Повільно опустити стегна, тулуб і підборіддя на підлогу, відпустити стопи й повернутися у вихідне положення.

Вправу повторити 3 рази. Поза лука зміцнює м'язи спини, зокрема в ділянці попереку, розвиває м'язи грудей і покращує поставу.



Рис. 35

Вправа 17. Нахили тулуба.

1. Стати прямо, ноги разом. Підняти руки над головою так, щоб вони були паралельні, долоні повернуті всередину.
2. Не згинаючи ніг, повільно нахилитися ліворуч. М'язи шиї повинні бути розслабленими, голова торкається руки.
3. Повільно випрямитись.
4. Виконати нахил праворуч.

Кожен рух виконувати, рахуючи до 5. Вправу повторити 5 разів.

Вправа зміцнює м'язи тулуба.



Рис. 36

Вправа 18. Поза Ріши.

1. Стати прямо, ноги нарізно. Підняти руки перед собою.
2. Повільно нахилитися так, щоб права рука опустилася вниз й обхопила з внутрішнього боку гомілку правої ноги. Дивитися на ліву руку. Ноги не згинати (Рис. 36).
3. Повільно випрямитись, повернувшись у вихідне положення.
4. Виконати нахил в інший бік.

Усі рухи виконувати, рахуючи до 5. Зробити по 5 нахилів у кожен бік. Вправа розвиває гнучкість, тренує рівновагу, формує граціозну і правильну поставу.

Вправа 19. Рухи животом, стоячи навколішки.

1. Стати на коліна з опорою на руки (Рис. 37).
2. Зробити повний видих, втягнувши живіт.
3. Різко розслабити м'язи живота сильним рухом (Рис. 37). Повторити втягування і розслаблення без пауз 10 разів. Повітря потрібно повністю видихнути й не вдихати впродовж виконання всієї серії з 10 рухів. Рухи повинні бути сильними й ритмічними.
4. Сісти на п'ятки й відпочити. Повторити вправу 3-5 разів. Вправа зміцнює м'язи живота і залози внутрішньої секреції.



Рис. 37

Вправа 20. Вправа для очей.

1. Підвести очі максимально вгору.
2. Перевести очі максимально праворуч.
3. Опустити очі максимально вниз.
4. Перевести очі максимально ліворуч.

Затримати очі в кожній позиції на 1с. Виконати 10 рухів очима за годинниковою стрілкою і 10 – проти годинникової стрілки. Вправа знімає напругу очних м'язів і зміцнює їх.

3.2.4. Дихальна гімнастика за методикою Б.С. Толкачова

Систематичне виконання дихальних вправ на свіжому повітрі, особливо у зимовий час, – чудовий загартовуючий і лікувально-профілактичний засіб: очищується слизова дихальних шляхів і ковтально-лимфоїдного кільця від патологічної мікробної флори, забезпечується повноцінний дренаж бронхів і таким чином попереджається розвиток гострих респіраторних захворювань у хронічні. У результаті занять спеціальними вправами дихальна мускулатура людини, і перш за все м'язи, які беруть участь у видиху, набуває достатньої сили й витривалості; нормалізується кровообіг. Заняття дихальною гімнастикою позитивно впливають на фізичну підготовленість і фізичний розвиток неповносправних школярів із ЦП.

Виконуючи вправи, потрібно дихати носом.

Вправа 1.

Вихідне положення: поставити ноги на ширину плечей, руки підняти в сторони на рівень плечей і максимально відвести назад, кисті з повернутими вперед долонями також максимально відведені назад, пальці розведені (Рис. 38а).

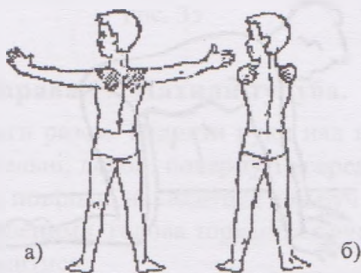


Рис. 38

На рахунок „1” рухом уперед руки миттєво перехрестити перед грудьми так, щоб лікті опинилися під підборіддям, а кисті сильно вдарили по лопатках (Рис. 38б) (видих). На рахунок „2” плавно повільно повернутися у вихідне положення, діафрагмальним вдихом випнути живіт.

Вправа 2.

Вихідне положення: стоячи на носках (ноги на ширині плечей), прогнутися, руки підняти в сторони.

На рахунок „1”, опускаючись на стопи, зробити нахил уперед, округливши спину; руки махом через сторони схрестити перед грудьми, (видих). На рахунок „2, 3” руки плавно розвести в сторони й знову схрестити перед грудьми, 2-3 рази вдарити кистями по лопатках, продовжуючи видих, на рахунок „4” повернутися у вихідне положення, діафрагмальним вдихом випинаючи живіт.

Вправа 3.

Вихідне положення: стати на носки, (ноги на ширині плечей) прогнутися, руки підняти вгору й відвести назад, пальці сплести (ніби тримаючи сокиру) (Рис. 39).

На рахунок „1”, опускаючись на стопи, швидко нахилитися вперед, округливши спину, зробити різкий рух руками вперед-вниз-назад, ніби рубаючи сокирою (Рис. 39) (видих); на рахунок „2” плавно повернутися у в.п., діафрагмальним вдихом випнути живіт.

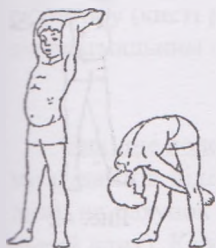


Рис. 39

Вправа 4.

Вихідне положення: стати, злегка нахилившись вперед і присівши, ноги поставити на ширину „лижні”, права рука – спереду (кисть стискає „лижну палку”), ліва – далеко з заду (кисть розкрита – „лижна палка на ремні”) (Рис. 40). На рахунок „1” плавно присісти, праву руку опустити вниз-назад до стегна (видих завершується в момент, коли рука знаходиться вище стегна); потім випрямитись до в.п. (ліва рука спереду), права



Рис. 40

позаду, (кисть розкрита), діафрагмальним вдихом випнути живіт. Повторити вправо, опускаючи ліву руку.

Вправа 5.

Вихідне положення – стати на носки, злегка нахилившись уперед, ноги на ширині “лижні”, руки попереду, кисті стискають “лижні палки” (Рис. 41). На рахунок “1”, опускаючись на стопи, присісти й нахилитися вперед, доторкнувшись животом стегон, руки відвести максимально вниз-назад, кисті напіврозкриті – видих (Рис. 41), на рахунок “2, 3”, залишаючись у нахилі, пружинити ногами (видих); на рахунок “4” повернутись у в.п., діафрагмальним вдихом випинаючи живіт.

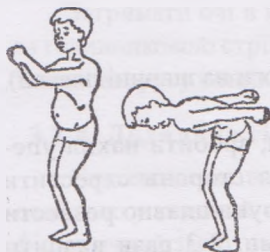


Рис. 41

Вправа 6.

Вихідне положення: стати, злегка нахилившись уперед, ноги поставити на ширину плечей, праву руку підняти вперед-вгору, як для гребка, ліва рука симетрично позаду, кисть розслаблена. На рахунок “1, 2” зробити 4-5 швидких кругових рухів руками, як при плаванні кролем на животі (видих), на рахунок “3-4” – 2 повільні кругові рухи руками; завершуючи повний діафрагмальний вдих, випнути живіт (Рис. 42).



Рис. 42

Вправа 7.

Вихідне положення: поставити ноги на ширину плечей, праву руку підняти вгору, долоню розвернути праворуч і стиснути, як для гребка, ліва рука внизу, розслаблена й розвернута долонею назад. На рахунок “1, 3” зробити 3 кругові рухи руками, як при плаванні кролем на спині, виконуючи повороти тулубом за рукою, яка гребє (видих). На рахунок “4” повільно виконати один круговий рух руками, діафрагмальним вдихом максимально випинаючи живіт (Рис. 43).



Рис. 43

Вправа 8.

Вихідне положення: стоячи на носках (ноги на ширині плечей), злегка нахилитися вперед, руки підняти вперед-вгору, кисті стиснуті, як для гребка.

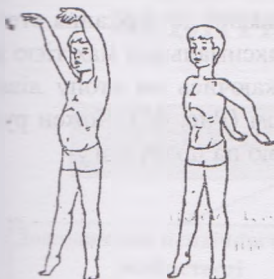


Рис. 44

На рахунок “1” виконати “гребок”, як при плаванні батерфляєм, потім, опускаючись на стопи, руки відвести вниз-назад до стегон, злегка зігнувши ноги і збільшуючи нахил (видих); піднявши руки через сторони вгору-вперед (кисті розслаблені), повернутись у в.п., роздуваючи живіт діафрагмальним вдихом (Рис. 44)

Вправа 9.

Вихідне положення: стати на носки, ноги на ширині плечей, руки підняти вгору, долоні назовні, кисті стиснути, як для гребка.

На кожний рахунок, опускаючись на стопи, відвести руки вниз – назад до стегон (видих); піднімаючись на носки, руки підняти вперед-вгору (кисті розслабити) і повернутися у в.п., роздуваючи живіт діафрагмальним вдихом.

Вправа 10.

Вихідне положення: прийняти упор лежачи, впираючись прямими руками в підлогу. На рахунок “1” прийняти упор присівши (видих), на рахунок “2” повернутися у вихідне положення (діафрагмальний вдих). Кожен рух виконати за 1с.

Вправа 11.

Вихідне положення: стати на ліву ногу, правим боком до опори,

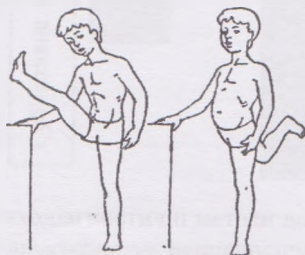


Рис. 45

праву ногу зігнути в коліні й відвести назад (стопа розслаблена), правою рукою тримаючись за опору на рівні плеча. На кожному рахунок, піднімаючись на носок опорної ноги, зробити максимально можливий мах правою ногою вперед-вгору, бажано до торкання стегном грудини (видих) (Рис. 45) і відразу – максимальний мах тією ж ногою до торкання стопою сідниць; опускаючись на стопу лівої ноги, випнути живіт діафрагмальним вдихом (Рис. 45). Кожен рух виконати за 1с. Те ж саме повторити з опорою на праву ногу.

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПІДЛІТКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

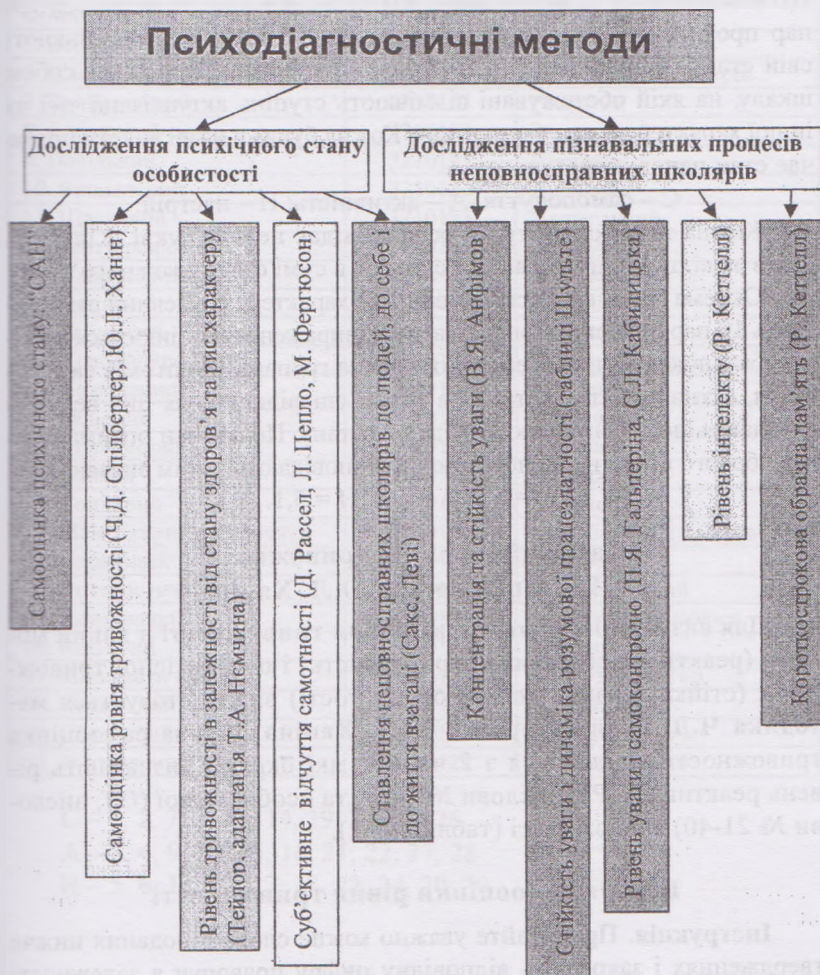


Рис. 4.1 Психодіагностичні методи дослідження психологічних характеристик неповносправних школярів

Уявлення про функціональний стан обстежуваних осіб доповнюється даними психологічного тестування, яке включає психодіагностичні методи та тести (Рис. 4.1).

Самооцінка психічного стану: "САН"

Самооцінка психічного стану неповносправних школярів із ЦП визначається за методикою САН. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими обстежувані оцінюють свій стан у день перевірки (таблиця 4.1). Кожна пара являє собою шкалу, на якій обстежувані відмічають ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. Кожна буква в назві анкети позначає стан неповносправного:

С – самопочуття; А – активність; Н – настрій.

Кожна пара характеристик відповідає певній букві. Кількість балів за відповідними парами складає в сумі оцінку кожного стану.

Окрема група словосполучень, яка характеризує певний стан, містить 10 пар полярних ознак, рівень їх вираженості оцінюється за десятибальною шкалою. Середні оцінки за групами симптомів самопочуття, активності та настрою, а також співвідношення цих величин складають показник функціонального стану. Показники оптимального робочого стану неповносправних відповідають таким значенням:

С = 5,4; А = 5,0; Н = 5,1.

Самооцінка рівня тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін)

Для визначення самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна ситуативна тривожність) і особистісної тривожності (стійка характеристика особистості) використовується методика Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна. Шкала самооцінки тривожності складається з 2 частин, які окремо визначають рівень реактивної (РТ, вислови № 1-20) та особистісної (ОТ, вислови № 21-40) тривожності (таблиця 4.2).

Шкала самооцінки рівня тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне слово в поданих нижче твердженнях і закресліть відповідну цифру праворуч в залежності від того, як ви відчуваєте себе зазвичай. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Картка методики САН
(самопочуття, активність, настрої)

1. Самопочуття добре	3210123	Маю погане самопочуття
2. Відчуваю себе сильним	3210123	Відчуваю себе слабким
3. Пасивний	3210123	Активний
4. Малорухливий	3210123	Рухливий
5. Веселий	3210123	Сумний
6. Маю гарний настрій	3210123	Маю поганий настрій
7. Працездатний	3210123	Розбитий
8. Сповнений сил	3210123	Знесилений
9. Повільний	3210123	Швидкий
10. Бездіяльний	3210123	Діяльний
11. Щасливий	3210123	Нещасливий
12. Життєрадісний	3210123	Похмурий
13. Напружений	3210123	Розслаблений
14. Здоровий	3210123	Хворий
15. Байдужий	3210123	Запальний
16. Холоднокровний	3210123	Схвильований
17. Натхнений	3210123	Понурий
18. Радісний	3210123	Засмучений
19. Відпочилий	3210123	Зморений
20. Свіжий	3210123	Виснажений
21. Сонливий	3210123	Збуджений
22. Маю бажання відпочити	3210123	Маю бажання працювати
23. Спокійний	3210123	Стурбований
24. Оптимістичний	3210123	Песимістичний
25. Витривалий	3210123	Швидко стомлююся
26. Бадьорий	3210123	Млявий
27. Міркувати важко	3210123	Міркувати легко
28. Неуважний	3210123	Уважний
29. Сповнений надій	3210123	Розчарований
30. Задоволений	3210123	Незадоволений

С – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26

А – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28

Н – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Таблиця 4.2

	Ні, це не так	Можливо, так	Вірно	Цілком вірно
1. Я спокійний.	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3. Я знаходжусь у напруженні.	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль.	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільним.	1	2	3	4
6. Я засмучений.	1	2	3	4
7. Мене турбують можливі невдачі.	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочилим.	1	2	3	4
9. Я схвилюваний.	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12. Я нервуюся.	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14. Я напружений.	1	2	3	4
15. Я не відчуваю напруженості, скутості.	1	2	3	4
16. Я задоволений.	1	2	3	4
17. Я стурбований.	1	2	3	4
18. Я збуджений, і мені ніяково.	1	2	3	4
19. Мені радісно.	1	2	3	4
20. Мені приємно.	1	2	3	4

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
22. Я швидко втомлююся.	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
24. Я хотів би бути так само щасливим, як інші.	1	2	3	4
25. Буває, що програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
26. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
27. Я спокійний, холоднокровний та зібраний.	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі завжди дуже гурбують мене.	1	2	3	4
30. Я цілком щасливий.	1	2	3	4
31. Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4
33. Я відчуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів.	1	2	3	4
35. Іноді на мене находить нудьга.	1	2	3	4
36. Я задоволений.	1	2	3	4
37. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
38. Я так переживаю свої розчарування, що потім не можу про них забути.	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина.	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи й турботи.	1	2	3	4

Показники РТ і ОТ вираховуються за формулами:

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35 \quad (4.1)$$

де \sum_1 - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

де \sum_2 - сума закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$OT = \sum_1 - \sum_2 + 35 \quad (4.2)$$

де \sum_1 - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

де \sum_2 - сума закреслених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39;

Сумарний показник за шкалою Спілбергера визначає:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- від 31 до 45 балів – середній рівень тривожності;
- вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Ситуативна (реактивна) тривожність вимірюється за показником із 20 тверджень 10 з яких засвідчують наявність емоційної напруженості, занепокоєння, заклопотаності, а 10 – відсутність тривожності.

Визначення рівня тривожності в залежності від стану здоров'я та рис характеру (Тейлор, адаптація Т.А. Немчина)

Рівень тривожності в залежності від стану здоров'я та рис характеру визначається за методикою Тейлора (адаптація Т.А. Немчина). Опитувальник методики складається з 50 питань, на які необхідно відповісти "так" або "ні". Кожна відповідь "так" на висловлювання з 14 по 50 і відповідь "ні" на висловлювання з 1 по 13 оцінюється в один бал. Кількість балів підсумовується.

**Визначення рівня тривожності в залежності від стану
здоров'я та рис характеру
(опитувальник)**

1. Зазвичай я спокійний, і вивести мене з рівноваги нелегко.
2. Мої нерви напружені не більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають закрепи.
4. Мене рідко турбують головні болі.
5. Я рідко втомлююсь.
6. Я майже завжди відчуваю себе цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше за інших.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки достатньо теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Інколи мені здається, що я нічого не вартий.
16. У мене бувають періоди такої тривоги, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок часто тривожить мене.
18. У мене не вистачає мужності винести всі наступні труднощі.
19. Я хотів би бути так само щасливим, як і інші.
20. Мені інколи здається, що переді мною накопичені такі труднощі, яких я не подолаю.
21. Мені часто сняться жахливі сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають дрижати, коли намагаюсь що-небудь зробити.
23. У мене дуже неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене надто тривожать можливі невдачі.
25. Мені доводилось відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в збентеження.
29. Майже весь час я відчуваю тривогу за кого-небудь або за що-небудь.

30. Я схильний сприймати все надто серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене часто мучать напади блювання та нудоти.
33. Раз на місяць або частіше у мене бувають розлади шлунка.
34. Я часто боюсь, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитись на будь-чому.
36. Моє матеріальне становище дуже непокоїть мене.
37. Інколи я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілось би говорити.
38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я буваю збентеженим, у мене з'являється сильна пильність, що дуже засмучує мене.
40. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
41. Іноді я стаю таким збудженим, що важко заснути.
42. Я – легко збудлива людина.
43. Інколи я відчуваю себе нікому непотрібним.
44. Інколи мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду із себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
46. Я значно чутливіший, ніж більшість людей.
47. Я майже завжди відчуваю голод.
48. Очікування мене нервує.
49. Життя для мене пов'язане з надзвичайною напругою.
50. Мене часто охоплює відчай.

Оцінка 41-50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривожності, 26-40 балів свідчить про високий рівень тривоги, 16-25 балів – про середній рівень з тенденцією до підвищення, 6-15 балів – про середній рівень з тенденцією до пониження і 0-5 балів – про низький рівень тривожності.

Визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон)

Рівень суб'єктивного відчуття самотності визначається за методикою Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона. Обстежуваному пред'являється бланк опитувальника, який містить 20 тверджень. На кожне твердження потрібно відповісти "часто", "рідко", "іноді" або "ніколи". Обробка даних проводиться методом підрахунку кількості кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей "часто"

Суб'єктивне відчуття самотності (опитувальник)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Послідовно розгляньте кожне твердження й оцініть його з точки зору прояву у Вашому житті, за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "часто", "іноді", "рідко", "ніколи". Обраний варіант відповіді позначте знаком "+" (табл. 4.3).

Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Я нещасливий, займаючись різними справами на самоті				
2. Мені немає з ким поговорити				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, нібито ніхто справді не розуміє мене				
6. Я відчуваюся в очікуванні, що люди зателефонують чи напишуть мені				
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8. Я тепер більше ні з ким не близький				
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють моїх інтересів та ідей				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12. Я відчуваю себе цілком самотнім				
13. Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
14. Я не можу без компанії				
15. Насправді мене ніхто не знає як слід				
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17. Я нещасливий, будучи таким знедоленим				
18. Мені важко заводити друзів				
19. Я відчуваю себе відстороненим від інших				
20. Люди навколо мене, але не зі мною				

помножується на 3, “іноді” – на 2, “рідко” – на 1 і “ніколи” – на 0. Отримані результати підсумовуються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий рівень самотності – від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Визначення ставлення неповносправних до людей, до себе та до життя взагалі (Сакс, Леві)

Вивчення ставлення неповносправних до людей, до себе та до життя взагалі проводиться за адаптованою методикою Сакса і Леві “Незакінчені речення”, яка належить до проєктивних тестів.

Методика складається з 48 незакінчених речень. Кожне з них має на меті виявити позицію обстежуваного щодо до тієї чи іншої групи соціальних чи особистісних інтересів і пристрастей. Усі речення розподілені за 12 шкалами, які характеризують ставлення обстежуваного до матері, до батька, до сім’ї, до себе та ін.

Досліджуванним роздаються бланки, в яких подано незакінчені речення. Виходячи з того, що деякі висловлювання торкаються неприємних для неповносправних сторін життя, рекомендується повідомити обстежуваним, що дослідження проводиться з метою тренування пам’яті чи уваги, або з метою навчитися швидко формувати думку. Потрібно спонукати обстежуваних, щоб вони швидко виконували завдання й довго не замислювалися над відповідями.

Ставлення до себе, до людей і до життя взагалі

Інструкція. Ми хотіли б перевірити, в якій мірі Ви володієте здатністю швидко формулювати думки. На бланку наведено 48 незакінчених речень. Прочитайте їх і закінчіть, вписуючи першу думку, що прийшла в голову. Робіть це швидко. Якщо не можете закінчити яке-небудь речення, обведіть його номер кружальцем і поверніться до нього пізніше.

1. Думаю, що мій батько рідко _____
2. Якщо всі проти мене, то _____
3. Я завжди хотів _____
4. Майбутнє здається мені _____
5. Мої вчителі _____
6. Знаю, що це дурниці, але боюсь _____
7. Думаю, що справжній друг _____
8. Коли я був (була) дитиною, _____

9. Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є _____
10. Порівняно з багатьма іншими сім'ями, моя сім'я _____
11. Моя мати і я _____
12. Зробив би все, щоб забути _____
13. Якби мій батько тільки захотів, _____
14. Думаю, що я достатньо здібний, щоб _____
15. Я міг би бути дуже щасливим, якби _____
16. Сподіваюсь на _____
17. У школі мої вчителі _____
18. Більшість моїх товаришів не знає, що я боюсь _____
19. Не люблю людей, які _____
20. Вважаю, що більшість хлопців і дівчат _____
21. Моя сім'я ставиться до мене, як _____
22. Моя мати _____
23. Моєю найбільшою помилкою було _____
24. Я хотів би, щоб мій батько _____
25. Моя найбільша слабкість у тому, що _____
26. Моїм таємним бажанням у житті _____
27. Настане той день, коли _____
28. Коли до мене наближається мій учитель, _____
29. Хотілось би мені перестати боятися _____
30. Більше всього люблю тих товаришів, які _____
31. Якби я знову став дитиною, _____
32. Вважаю, що більшість жінок (чоловіків) _____
33. Більшість відомих мені сімей _____
34. Вважаю, що більшість матерів _____
35. Коли я був молодшим, то відчував себе винним, якщо _____
36. Думаю, що мій батько _____
37. Коли мені не щастить, я _____
38. Більш за все я хотів би в житті _____
39. Коли я буду старим, _____
40. Люди, перевагу яких наді мною я визнаю, _____
41. Мої побоювання не раз примушували мене _____
42. Коли мене немає, мої друзі _____
43. Моїм яскравим спогадом дитинства є _____
44. Мені дуже не подобається, коли жінки (чоловіки) _____
45. Коли я був дитиною, моя сім'я _____
46. Я люблю свою маму, але _____

47. Найгірше, що мені довелося зробити _____
48. Я завжди буду пам'ятати той день, коли _____

Усі речення у відповідності до ключа (табл. 4.4) розносяться за шкалами, після чого проводиться якісний аналіз кожного речення.

Якщо в реченні чітко виражено позитивне ставлення, то воно оцінюється в 1 бал. Якщо висловлюється негативне ставлення – -1 бал. Якщо речення нейтральне, то воно оцінюється в 0 балів. Дані позначаються у спеціальному бланку (Рис. 4.2), де графічно зображається профіль особистості.

Таблиця 4.4

Ключ до якісної оцінки ставлення до себе,
до людей і до життя взагалі

Шкали	№ речень			
	3	15	26	38
1. Мета життя	3	15	26	38
2. Ставлення до майбутнього	4	16	27	39
3. Ставлення до вчителів	5	17	28	40
4. Ставлення до друзів	7	19	30	42
5. Ставлення до матері	11	22	34	46
6. Ставлення до батька	1	13	24	36
7. Ставлення до сім'ї	10	21	33	45
8. Ставлення до протилежної статі	9	20	32	44
9. Ставлення до свого минулого	8	48	31	43
10. Страхи та побоювання	6	18	29	41
11. Відчуття провини	12	23	35	47
12. Ставлення до себе	2	14	25	37

Бланк

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
+												
0												
-												

Рис. 4.2 Профіль особистості

Наводимо приклад профілю особистості неповносправних школярів 15-16 років із ЦП (Рис. 4.3).

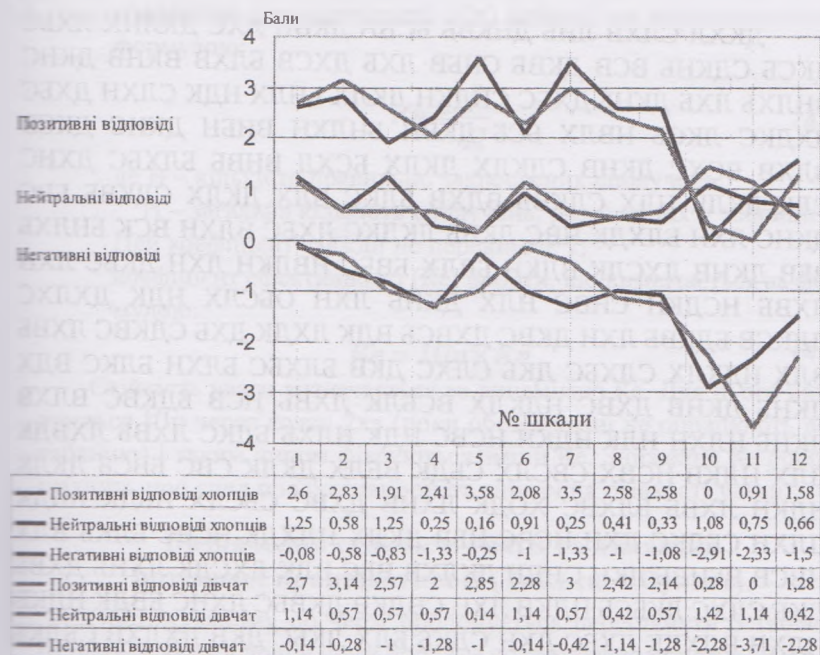


Рис. 4.3 Профіль особистості неповносправних школярів (ставлення до себе, до людей і до життя взагалі)

Концентрація та стійкість уваги (В.Я. Анфімов)

Концентрація та стійкість уваги визначається за методикою В.Я. Анфімова з використанням коректурної буквеної таблиці.

Обстежуваним пропонується викреслити три умовні букви, які стоять одна біля одної “ВЛХ” (буквосполучення). Тривалість роботи – 2хв. Кількісні показники оцінки уваги визначаються за кількістю переглянутих знаків і кількістю допущених помилок.

Концентрація уваги оцінюється за показниками:

– швидкість перегляду (Шп) протягом 2хв, котра визначається за формулою:

$$Шп = \frac{A}{120}, \quad (4.3)$$

Коректурна буквена таблица

ДКХЛ СЛХВ ЛНБ ДНКВБ БСВН ДКВН ЛХС ДКЛНХ ЛХБС
ДКСБ СДКНБ ВСВ ДКВБ СНБВ ЛХБ ДХСВ БЛХВ ВКНВ ДКНС
ВНЛХБ ЛХБ ДКНБ ДХБС СНДКН ДКЛХ БНЛХ НДК СЛХН ДХБС
ЛХДКС ЛКСБ НВЛХ БСБ ДКВН БНЛХН ВНБН ДКНС ДКСВ
ВЛХВ ВСХС ДКНВ СДКЛХ ДКЛХ БСХД ВНВБ БЛХБС ДХНС
СЛК ДКЛК НЛХ СДКВБ ВДХВ БЛКС ВЛХ ДКЛХ СДКВБ БВС
ДКНС ЛХН БЛХДК НВС ДКВБ ЛКДКС ДХБС ВЛХН ВСК БНЛХБ
ВБВ ДКНВ ЛХСЛК ВДКН БВЛХ БВБС НВДКН ЛХН ДКБС ЛХН
ЛХВБ НСДКН СНВС НЛХ ДКНБ ЛХН ОБСЛХ НДК ДХЛХС
ЛДКСВ БДКВБ ЛХН ДКВС ДХВСБ ВДК ЛХДК ДХБ СДКВС ЛХВБ
ВЛХ НДКЛХ СЛХБС ДКБ СЛХС ДКВ БЛХБС БЛХН БЛКС ВДХ
ДКНБ ДКНВ ДХВС НДКЛХ ВСБЛК ЛХВБ НСВ БДКВС ВЛХВ
ДКНБ НЛХН НЛК НДКН НСВС НДК НЛХБ БДКС ЛХВБ ЛХВДК
ДЛХ НДКВ НСВХ СВСЛХ СБДК ВЕЛХ ДКЛК СВС БВСБ ДКЛК
НДКН ЛХВБ БЛХВС ХОДК ЛХНВ ДХВС СБСЛХ НБДК ВНДК
ДЛХН СБЛКС ДХН НСВС НБВ ДКЛХ НЛХДК НСВС БЛКБ ВЛХ
НВСВ ВБНВБ ДКН СНВН ДКЛХВ ВБС ВЛК ЛХСДК ЛХНБ ДХВБ
ДКБ СЛХС ЛКБСБ НДКВ ЛХН СВДКВ ДКВБС ЛХНС БВДК НДКВ
НЛХН ВЛХДК ЛХБС ДХН СДКБ БЛХ ЛКБС ДКВ ДХЛХВ СБЛКБ
ВЛК ДКВБ ЛХН ЛХВДК ДХВСВ СНС ЛХВБ СБСЛХ НДКВ ВСВ
БЛХВБ СНВ НВН БВЛКВ НДК СНДКВ ДКНВ СВДК СЛХБС НДК
ЛХНБ ЛХВН БДКСБ ДКН НЛХН СБЛХ ДХДКБ СБЛХ ДКВБ
ЛХНС НЛК ВНЛХ ДХВС ДКН СБСДК НЛХ ВДКБ СЛХС ДКСХД
БНДК БНЛХ НЛХ НДКБС НЛХБ ДКВС БВДК СБЛХ ДХНБ НЛКВ
ЛХНС СДКВС БНДК НЛХ ВДКВ СБЛХ ВЛХ ДКБС ВЛК БЛХБ
СВДКВ БВЛХ ДКВБ ЛХДК СЛХНС НДКН НСВСБ НЛХ ВНДК
ДХН ЛХНБС ДКНВ БВБ ХДНС НДКН, БСЛХС ЛХСДК БВЛК ДКН
ЛХВСБ СБВ НВЛХ ДКВБ ДХВЛХ ВНДК СБС ДХЛХ СБДКБ ЛХСВ
ЛКБ ДКНВ ЛХН БСБДК ЛХНС ДКЛХ ВСДК БДКБ СББ СВСЛХ
СДКВВ ЛХНДК НВН ЛХНБС НЛК БНДК ЛХВ ЛХН НДКВС
ЛХНЛК НБВ ВЛКВ СБСЛХ ВДК.

- де А – кількість сполучень букв, які учасник дослідження зумів переглянути за 2хв;
 – коефіцієнт продуктивності (Кп) роботи, що вираховується за формулою:

$$K_n = \frac{B}{\Pi}, \quad (4.4)$$

де В – кількість правильно закреслених сполучень;

П – загальна кількість сполучень, розміщених у таблиці.

Цей коефіцієнт завжди не перевищує 1;

коефіцієнт ефективності (Ке) роботи, що визначається за формулою:

$$K_e = \text{Шп} \times K_n, \quad (4.5)$$

Стійкість уваги визначається за динамікою Ке. Для цього вимірюється Шп через кожні 2хв (поки обстежувані не опрацюють всю таблицю) і таким чином фіксуються зміни Ке. Зниження Ке роботи свідчить про спад продуктивності та зниження стійкості уваги.

Визначення стійкості уваги та динаміки розумової працездатності (Таблиці Шульте).

Обстежуваному по черзі пропонується переглянути 5 таблиць Шульте, в яких у довільному порядку розташовано числа від 1 до 25 (таблиця 4.5).

Інструкція. У цій таблиці розміщено цифри від 1 до 25, які розташовані не по порядку. Уважно розгляньте таблицю і покажіть всі числа по порядку від 1 до 25. Зробити це потрібно якнайшвидше і без помилок.

Таблиця 4.5

Табл. 1)

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

Табл. 2)

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

Табл. 3)

21	11	1	19	24
2	20	18	5	10
4	13	25	16	7
17	6	14	9	12
22	3	8	15	23

Табл. 4)

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

Табл. 5)

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Обстежуваним потрібно знайти, показати й назвати числа в порядку їх зростання. Спроба повторюється за п'ятьма різними таблицями. Основний показник – час виконання завдання. За результатами виконання завдання з кожної таблиці будується крива виснаженості (стомпюваності) (Рис. 4.5).

Оцінка ефективності роботи (ЕР), ступінь впрацьованості (ВП), психічна стійкість (витривалість) (ПС) визначається за методикою А.Ю. Козиревої: (адаптованою та апробованою нами: вік 15-16 років, 5 балів – 97с і менше, 4 бали – 98-112с, 3 бали – 113-116с, 2 бали – 117-121с, 1 бал – 122с і більше).

Ефективність роботи (ЕР) вираховується за формулою:

$$ER = \frac{T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5}{5} \quad (4.6)$$

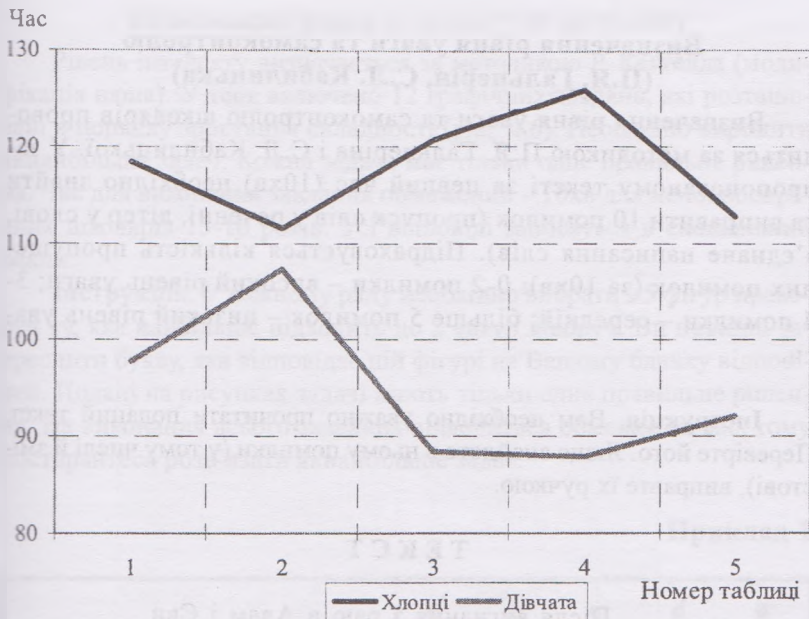


Рис. 4.5. Динаміка стійкості і працездатності школярів 15-16 років (крива виснаженості)

– рівень впрацьованості (ВП) визначається за формулою:

$$ВП = \frac{T_1}{EP} \quad (4.7)$$

– психічна стійкість (витривалість) вираховується за формулою:

$$ПС = \frac{T_4}{EP} \quad (4.8)$$

Примітка. Результат менше 1,0 – показник доброї впрацьованості в роботу, відповідно, чим вище 1,0 даний показник, тим більше часу досліджуваному потрібно для підготовки до основної роботи (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Оцінка (бали)	1	2	3	4	5
Ефективність роботи (с)	122 і >	117-121	113-116	98-112	97 і <

Визначення рівня уваги та самоконтролю (П.Я. Гальперін, С.Л. Кабилицька)

Визначення рівня уваги та самоконтролю школярів проводиться за методикою П.Я. Гальперіна і С.Л. Кабилицької. У запропонованому тексті за певний час (10хв) необхідно знайти та виправити 10 помилок (пропуск слів у реченні, літер у слові, з'єднане написання слів). Підраховується кількість пропущених помилок (за 10хв): 0-2 помилки – високий рівень уваги; 3-4 помилки – середній; більше 5 помилок – низький рівень уваги.

Інструкція. Вам необхідно уважно прочитати поданий текст. Перевірте його. Якщо знайдете в ньому помилки (у тому числі й змістові), виправте їх ручкою.

ТЕКСТ

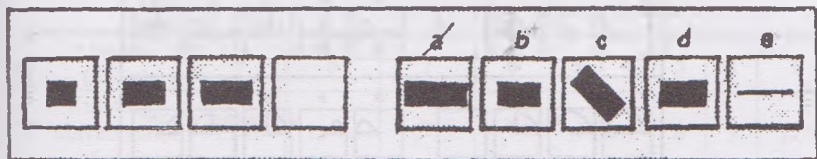
Після вигнання з раю в Адам і Єви народилися два сина – Каїн і Авель. Каїн мав недобре серце і служив сатані. Авель любив добр, хоч він і був людиною грішною. Бог дав йому всерце Духа Свого Святого, тому Авель любив Бога. Авель сумував серцем засвої гріхи і проси у Бога прощення, Бог, бачивши його каяття, прощав йому Гріхи його. “Всі згрішили і позбавлені слави Божою” (Рим 3:23)

Визначення рівня інтелекту (Р. Кеттелл)

Рівень інтелекту визначається за методикою Р. Кеттелла (модифікація наша). У тест включено 12 графічних завдань, які розташовані в порядку зростання складності (рис. 4.6). Необхідно вирішити якнайбільше задач. Кожна задача має тільки одне правильне рішення. Час для виконання завдання обмежений – 10хв для неповносправних школярів 15-16 років. Усі відповіді заносяться в спеціальний бланк.

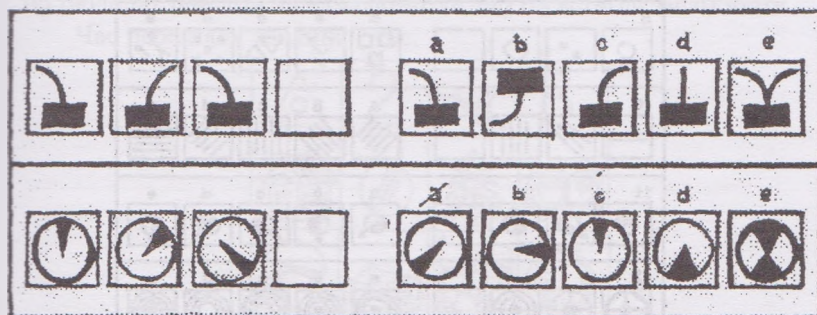
Інструкція. У кожному ряду необхідно вибрати з 5 фігур праворуч ту, яка найбільше підходить до 3 фігур ліворуч. Ви повинні закреслити букву, яка відповідає цій фігурі на Вашому бланку відповідей. Подані на рисунках задачі мають тільки одне правильне рішення. На виконання всього завдання відводиться обмежений час, тому постарайтеся розв'язати якнайбільше задач.

Приклад 1








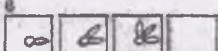
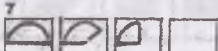
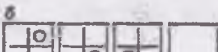




У першому прикладі а – правильне рішення.

Приклад 2, 3



У другому прикладі с – правильне рішення, у третьому а – правильне рішення.

Бланк тесту для визначення рівня інтелекту

1		a	b	c	d	e
2		a	b	c	d	e
3		a	b	c	d	e
4		a	b	c	d	e
5		a	b	c	d	e
6		a	b	c	d	e
7		a	b	c	d	e
8		a	b	c	d	e
9		a	b	c	d	e
10		a	b	c	d	e
11		a	b	c	d	e
12		a	b	c	d	e

Ключ для оцінки правильного виконання завдання:

1 – d, 2 – b, 3 – a, 4 – e, 5 – c, 6 – e, 7 – b, 8 – c, 9 – b, 10 – a,
11 – d, 12 – c.

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Оцінка 9-12 балів відповідає високому рівню розвитку інтелекту, 6-8 балів – вище середнього, 3-5 балів – середньому і 0-2 бала – низькому.

Визначення обсягу короткострокової образної пам'яті (за Р. Кеттеллом).

За одиниці обсягу пам'яті приймається окремий образ (зображені предмети, геометричні фігури, символи). Обстежуваному пропонується за 40с запам'ятати максимальну кількість образів, поданих у таблиці (рис. 4.6). Підрахунки проводяться за допомогою табличних значень (таблиця 4.7). У нормі – це 6 і більше правильних відповідей.

Таблиця 4.7

Шкала оцінки короткострокової образної пам'яті

Оцінка (бали)	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість відтворених образів	15-16	13-14	10-12	7-9	6	5	4	3	1-2

Інструкція. Перед Вами таблиця з малюнками. Постарайтесь запам'ятати якнайбільше з того, що намальовано. Після того, як буде забра-но таблицю, опишіть чи намалюйте те, що Ви встигли запам'ятати.

Час перегляду таблиці – 40с.

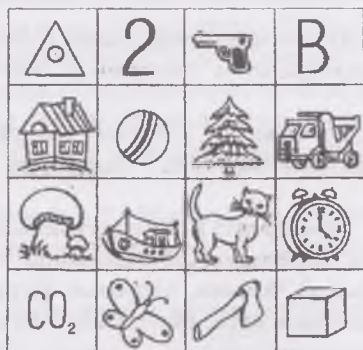


Рис. 4.6

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айшервуд М.М. Полноценная жизнь инвалида / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991. – 88 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. – М., 1982. – 215 с.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К., 1985. – 80 с.
4. Архипова Е.Ф. Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом. – М.: Просвещение, 1989. – С. 43-47.
5. Бадалян Л.О., Журба Л.Е., Тимонина О.В. Детский церебральный паралич. – К.: Здоровья, 1988. – 328 с.
6. Башкирова М.М. Гуманизация общества и спорт инвалидов // Социально-экономические проблемы воспитания спортсменов в условиях перестройки советского общества // Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. – Минск; М., 1990. – С. 69-71.
7. Белова Г.И., Семенова К.А., Шамарин Г.И. Восстановительное лечение детей, больных церебральными параличами, в условиях санатория. – К.: Здоров'я, 1984. – 103 с.
8. Бодажков М.В., Чабан А.С. Опыт использования средств физической культуры в комплексе мероприятий по реабилитации инвалидов // Физическая культура и здоровый образ жизни: Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1990. – С. 14-15.
9. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. – К.: Радянська школа, 1989. – 191 с.
10. Боровицкий И.А., Иванов В.С., Ульяницкий Ю.Д. Устройства для ориентации спортсменов с дефектами зрения // Электроника и спорт: Тез. докладов Всесоюз. Науч.-техн. Конф. – М., 1988. – С. 123 – 124.
11. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – Ленинград: Медицина, 1971. – 246 с.
12. Бортфельд С.А., Рогачева Е.И. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе. – Ленинград: Медицина, 1986. – 169 с.
13. Булгакова Н.Ж., Чеботарев И.В. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержание занятий физическими упражнениями // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы. VII науч. конф. по проблеме физ. воспитания учащихся. – Коломна, 1997. – 203 с.

14. Ваганов Н.Н., Боровик Э.Б., Бондарь В.И. Концепция медико-социальной реабилитации детей, страдающих хроническими заболеваниями, часто болеющих детей и детей-инвалидов // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физ. Культуры.– 1994.– №6.– С. 34-37.
15. Валеев Н., Захарова Л., Ганзина Н. Поиск новых форм физкультурно-рекреативной деятельности в процессе реабилитации инвалидов с последствиями ДЦП // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгресса.– М., 1998.– Т. 2.– С. 524-525.
16. Верхало Ю.Н. Использование технических средств для оздоровительно-реабилитационных занятий с инвалидами // Физическая культура в условиях производства: Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф.– М.: ВНИИФК, 1990.– С. 27-28.
17. Визитей Н.Н. Социальная природа современного спорта.– Кишинев: Штиинца, 1979.– 84 с.
18. Визитей Н.Н. Спорт и эстетическая деятельность.– Кишинев: Штиинца, 1982.– 183 с.
19. Визитей Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление: Философские очерки.– Кишинев: Штиинца, 1986.– 164 с.
20. Висковатов Ю.И. Коррекционная направленность физического воспитания учащихся вспомогательной школы // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Ч. 1.– К.; Вінниця, – С. 21-25
21. Восстановительное лечение детей с заболеваниями опорнодвигательного аппарата /Под общ. ред. В.А. Андрианова.– Санкт-Петербург, 1991.– 135 с.
22. Выдрин В.М., Джумаев А. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теор. и практ. физич. культ.– 1989.– № 3.– С. 2 – 3.
23. Газета „Труд”.– №81 від 4.10.2002р.– Донецьк.
24. Ганзина Н.В. Система рекреативно-восстановительных мероприятий в социальной адаптации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.– М., 1997.– 22 с.
25. Гойда Н.Г., Бережний В.В., Мартинюк В.Ю. Першочергові заходи удосконалення дитячої реабілітації в неврології.– Харків, 1993.– Виц.2.– С. 4 – 6.
26. Готтенданкер Р. Основы психологической экспертизы.– М., 1982.– 458 с.

27. Грандо А.А., Дмитриева З.Д. Реабилитация как один из методов профилактики длительной нетрудоспособности и инвалидности // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины.– К., 1980.– С. 30-32.
28. Губарева Т.И. Столяров В.И. Социально-педагогическое и оздоровительное воздействие Спартианских Игр для инвалидов // Подходы к реабилитации детей с особенностями развития средствами образования: Сб. науч. трудов и проектных материалов / Ин-т пед. инноваций РАО.– М., 1996.– С. 351-360.
29. Гузій О.В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13-15 років з церебральним паралічем другої групи важкості захворювання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / ЛДІФК.– Л., 2002.– 20 с.
30. Гузій О.В. Традиційні і нетрадиційні засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем: Метод. рекомендації.– Л.: Українські технології, 2002.– 91 с.
31. Данілова Т. Динамічні зрушення у фізичному розвитку дітей з ДЦП в умовах організації, медичної реабілітації, професійного навчання та соціальної адаптації на базі дитячого клінічного санаторію „Хаджибей” // Молода спортивна наука України: Зб. наукових статей з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2001.– Вип. 5.– Т. 2.– 318 с.
32. А.П. Демчишин, В.М. Артюх, В.А. Демчишин, Й.Г. Фалес Рухливі і спортивні ігри в школі: // Посібник для вчителя.– К.: Освіта, 1992.– 175 с.
33. Дмитриев В.С. Проблемные вопросы создания технических средств для физкультурно-оздоровительных занятий инвалидов // Теория и практика физической культуры.– 1994.– №11.– С. 38-39.
34. Добровольская Т.А. Некоторые психологические факторы влияющие на социально-трудовую адаптацию инвалидов молодого возраста вследствие детского церебрального паралича // Психологические исследования в практике врачебно-трудовой экспертизы и социально-трудовой реабилитации: Сб. науч. трудов – М.: 1989.– С. 29-37.
35. Добровольская Т.А. Основные направления и методы реабилитационной психологической работы с инвалидами молодого возраста вследствие детского церебрального паралича // Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие ДЦП: Сб. науч. трудов.– М., 1991.– С.112-120.
36. Дремова Г.В. Социальная интеграция и реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе иппотерапии: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.– М., 1996.– 21 с.

37. Жбиковский Я. Физкультура и спорт как средство социальной интеграции и адаптации инвалидов. Автореф. канд. ... пед. наук.– М., 1994.– 23 с.
38. Зюзин В.Н., Верхало Ю.Н., Ермакова Е.А. Основные направления разработки технических средств для занятий инвалидов ОФП // Медицин. и социально-эконом. проблемы массовой физич. культ. /Тез. докл. Всесоюз.науч. конф.– Ч. 2.– М., 1988.– С. 90-91.
39. Изучение особенностей социальной интеграции инвалидов // Под общ. ред. Шабалиной Н.В.– М.: ЦИЭТИН, 1991.– 182 с.
40. Ипполитова М.В., Мастюкова Е.М. Речевые нарушения и пути коррекции у детей с гиперкинетической формой церебрального паралича. Методич. письмо.– М., 1978.– 106 с.
41. Исанова В.А. Коррекция двигательных нарушений в поздней резидуальной стадии детского церебрального паралича: 14.00.13: Автореф. дис. ...канд. мед. наук.– М., 1993.– 21 с.
42. Кавалерова В.А. Спорт как одно из эстетических средств формирования гармонически развитой личности: Дис. ...канд. филос. наук.– М., 1989.– 160 с.
43. Калижнюк Э.С., Шевченко Ю.С. Роль личностных реакций в патологии формирования характера при церебральных параличах (клинико-психологические исследования) // Невро-патология,– 1985.– № 3.– С. 416-421.
44. Калинин Л.А., Дмитриев В.С. Международный научно-практический центр физической культуры и спорта инвалидов // Сб. материалов к лекциям по физ. культуре и спорту инвалидов.– Малаховка, 1993.– Т. 1С. 62 - 69.
45. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии.– М.: Медицина, 1986.– 223 с.
46. Каптелин А.Ф. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей.– М.: Медицина, 1995.– 400 с.
47. Катков В.Г., Штеренгерц А.Е. Физические методы лечения детей с поражением центральной нервной системы и нарушением функции опорно-двигательного аппарата.– К.: Здоров'я, 1983.– 48 с.
48. Кашин В.И., Цой М.Г. Развитие параолимпийского движения и самовоспроизводство здоровья в СССР // Теория и практика физ. культуры. 1990.– № 5.– С. 35-37.
49. Кириченко Е.И. Пограничные состояния интеллектуальной недостаточности у детей с церебральными параличами и задачи социа-

- льной реабилитации // Тез. II конф., посвящ. медицинской реабилитации больных ДЦП.– М., 1987.– С. 275-277.
50. Ковінько М.С. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів з церебральним паралічем у професійно-технічних закладах освіти: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / ЛДДФК– Л.,– 2002.– 20 с.
 51. Козьявкин В.И. и др. Детские церебральные параличи. Медико-психологические проблемы.– Л.: Украинские технологии, 1999.– 142 с.
 52. Концепція державного стандарту спеціальної освіти дітей з особливими потребами. Прийнята Колегією Міністерства освіти України 23.06.99 (Протокол 7/5-7) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України.– 1999.– № 19.– С.14-28.
 53. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом.– М.: Физкультура и спорт, 1971.
 54. Короткова А.В. Коррекционно-педагогическая работа по формированию межличностных процессов в группе детей старшего дошкольного возраста с церебральным параличом: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1999.– 24 с.
 55. Коррекция двигательных нарушений при детском церебральном параличе: Метод. рекомендации.– М., 1987.– 17 с.
 56. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.– К., 1999.– 230 с.
 57. Курако Ю.Л., Жаров А.И. Комплексная терапия больных спастическими формами детского церебрального паралича тяжелой степени // Укр. вісник психоневрології– Харків, 1993.– Вип. 2.– С. 30-33.
 58. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография.– К.: Искра, 1993.– 250 с.
 59. Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Гуманизация физкультурно-спортивной деятельности.– Пермь: Изд-во. Перм. ун.,– 1992.– 122 с.
 60. Левченко И.Ю. Особенности психического развития больных ДЦП в детском и подростковом возрасте // “Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие детского церебрального паралича”: Сб. науч. трудов.– М., 1991.– С. 22-24.
 61. Лечебная гимнастика и массаж для больных ДЦП в ранней и хронически резидуальной стадии заболевания: Метод. рекомендации.– М., 1981.– 46 с.
 62. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации // Под общ. ред. А.Ф. Каптелина.– М.: Медицина, 1995.– С. 123-138.

63. Ли Ен Сан. Социально-педагогические аспекты и модифицированные методические приемы оздоровления инвалидов с последствиями заболевания детским церебральным параличом средствами физической культуры: Автореф. дис. ... канд. наук.– М., 1997.– 23 с.
64. Лянной Ю.О. Фізична реабілітація інвалідів старшого шкільного віку з наслідками спинно-мозкової травми у грудному відділі хребта в пізньому періоді: 24.00.02: Автореф. дис. ... канд. пед. Наук. ПДПУ ім. К.Д. Ушинського– Одеса:, 1998.– 16 с.
65. Ляпидевский С.С. Расстройства речи у детей и подростков.– М.: Медицина, 1979.– С. 72-83.
66. Мартынюк В.Ю., Чепига Л.С., Головки Т.П. и др. Комплексное лечение детского церебрального паралича в условиях специализированного центра реабилитации // Новые технологии в реабилитации церебрального паралича: Материалы международного конгресса.– Донецк, 1994.– С. 216.
67. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом.– М.: Просвещение, 1991.– 159 с.
68. Махмудова Н.М. Детский церебральный паралич.– Ташкент: Медицина, 1978.– 230 с.
69. Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие ДЦП: Сборник под общ. ред. Г.Д. Селиванова, Н.С. Коротких– М.: ЦИЭТИН, 1991.– 184 с.
70. Мерзлікіна О.А. Корекція фізичних вад підлітків 15-17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. / ЛДІФК – Л., 2002.– 20 с.
71. Мерзлікіна О.А. Методика використання засобів фізичного виховання в корекції рухової функції підлітків з церебральним паралічем.– Л.: Українські технології, 2002.– 88 с.
72. Мерзлікіна О, Гузій О. Тлумачний словник термінів і словосполучень фізичної реабілітації.– Л.: Українські технології, 2002.– 48с.
73. Мякишева Н.А. Физическая реабилитация детей с последствиями ДЦП в условиях спортивно-игрового центра: 13.00.04: Автореф. дис. ... канд. пед наук. / РГАФК.– М.:, 2000.– 23 с.
74. Нечаева Н.В., Сыромолотов Ю.С. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди инвалидов за рубежом (обзорная информация).– М.: ЦООНТИ, 1988.– 17 с.
75. Ниши К. Золотые правила здоровья.– С.-Пб., 2001.– 121 с.
76. Ниши К. Оздоровление сосудов и крови.– С.-Пб., 2001.– 121 с.

77. О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов // Указ Президента Российской Федерации от 11 декабря 1992 г.
78. О мерах по дальнейшему улучшению условий жизни инвалидов с детства // Постановление Совета Министров СССР, ЦК КПСС и ВЦСПС от 27.03.86 №400.// СП СССР.– 1986.– №18.– С. 93.
79. Организация и проведение занятий в физкультурно-оздоровительных группах инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (из опыта работы в СССР и за рубежом).– М.: ВНИИФК, 1988. – 31 с.
80. Перелік програм, підручників та навчальних посібників, рекомендованих Міністерством освіти і науки України для використання у спеціальних загальноосвітніх закладах на 2001/2002 навч. рік // Інформаційний збірник Міністерства освіти і України.– 2001.– № 17-18.– С. 47-57.
81. Полуниин В.С. Медико-социальная реабилитация больных, инвалидов и лиц пожилого возраста // Сов. Здравоохранение.– 1991.– № 9.– С. 27-31.
82. Програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку та класів вирівнювання для таких самих дітей при масових загальноосвітніх школах). (Підготовчий), 1-9 класи /Укл. Козленко М.О.– К.: ІСДО, 1994.
83. Про державну соціальну допомогу інвалідам з дитинства та дітям інвалідам: Закон України від 16 листопада 2000 р. № 2109 – III // Урядовий кур'єр.– 2000.– 19 груд.– С.11.
84. Пятакова Г.В. Некоторые психологические аспекты внутренней картины болезни детей, страдающих ДЦП // Актуальные проблемы практической психологии: Сб. науч. трудов.– С.-Пб., 1992.– С. 87-97.
85. Романова О.Л. Психологическое изучение механизмов формирования личности больных детским церебральным параличом // Нарушение поведения у детей и подростков.– М.: Медицина, 1982.– С. 101-107.
86. Сахно А.В. Проблемы развития физической культуры и спорта инвалидов // Дети и олимпийское движение: Материалы симпозиума детской Сибириады.– Новосибирск, 1993.– С. 75-76.
87. Сахно А.В., Осипова С.С. История реабилитации и современное состояние проблемы в Европе // Сб. материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов.– Малаховка, 1993.– Т.2 С. 13-43.

88. Семенова К.А. Детский церебральный паралич как медико-социальная проблема // Актуальн. вопр. неврологии и психиатрии детского возраста: Тез. докл.– Ташкент, 1984.– С. 52-54.
89. Семенова К.А., Махмудова Н.М. Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом.– Ташкент: Медицина, 1979.– 123 с.
90. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей.– М., 1983.– 96 с.
91. Сермеев Б.В., Ефименко Н.Н. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе коррекции двигательных нарушений у детей в специальных школах.– Горький, 1990.– С. 86-98.
92. Столяров В.И. Актуальные теоретические и практические проблемы реализации в спорте и с помощью спорта общечеловеческих гуманистических ценностей (Социальный и философский анализ) / / Философия: история и современность.– М., 1988.– С. 64-72.
93. Столяров В.И. Гуманистический потенциал современного спорта в свете нового мышления и перестройки (Социально-философский анализ) // Ежегодник философского общества СССР: Философия и перестройка.– М.: Наука, 1989.– С. 205-230.
94. Столяров В.И. Проект “Спарт” и новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с целью духовного и физического оздоровления населения России (основные идеи и первые итоги реализации) // Труды ученых ГЦОЛИФК: Ежегодник.– М., 1993.– С. 36-83.
95. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ.– М.: Физкультура и спорт, 1992.– С. 74-80.
96. Физическая реабилитация для восстановления, закрепления и развития опорно-двигательного аппарата.: Метод. пособие / С.Г. Кравцов.– Хмельницкий: Укр. центр “Инваспорт”, 1996.– 47 с.
97. Философско-социальные исследования физической культуры и спорта Ежегодник. Вып. 1: Спорт. Культура. Воспитание.– М.: Советский спорт, 1988.– 228 с.
98. Финкель Н.В. Психологические характеристики молодых инвалидов вследствие ДЦП в зависимости от тяжести заболевания // Психологические исследования в практике врачебно-трудовой экспертизы и социально-трудовой реабилитации: Сб. науч. трудов.– М., 1989.– С. 75-82.
99. Фінні Н.Р. Дитина з церебральним паралічем.– К., 2001 – 252 с.
100. Хилтман Р. Йога для здоровья.– М., 1991.– С. 5-103.
101. Чавес Вега С.И. Социально-психологические особенности семей-

- ного воспитания детей с церебральным параличом: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– С.-Пб., 1993.– 22 с.
102. Шабалина Н.Б., Лаврова Д.Н., Добровольская Т.А. Основные принципы социально-трудовой реабилитации больных и инвалидов вследствие ДЦП //Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие ДЦП: Сб. науч. трудов.– М., 1991.– С. 60-61.
 103. Шамарин Т.Г., Белова Г.И. Возможности восстановительного лечения детских церебральных параличей.– Элиста: АПП “Джангар”, 1999.– 168 с.
 104. Шелкова Л.Н. Адаптивное физическое воспитание студентов с последствием детского церебрального паралича на основе развития моторно-психических реакций: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04.– С.-Пб., 2000.– 18 с.
 105. Юнина А. Вот такой футбол // Физкультура и спорт.– 1990.– №6, С.25-60.
 106. Austin D.R. Playgrounds for the handicapped. In D.J. Bradamus, Ed., New Thoughts on Leisure. Champaign, IL: office of Recreation and Rark Resources, 1988.– P. 57-63.
 107. Bobath B. Abnormal postural reflex activity caused by brain lesions. London: Hienemann medical, 1965.
 108. Bobath K. A neurophysiological basis for the treatment of cerebral palsy. 2nd ed., London: Spastic International Medical Publication.– 1980.
 109. Bringmann W. Die Bedeutung von Körperkultur und Sport für die gesellschaftliche Intergration Geschadigter // Theorie und Praxis der Körperkultur, 1981.– N 10.– P. 739 – 745.
 110. Cotton E. Integration of treatment and education in Cerebral Palsy // Phisiotherapy, 1970.– P. 143-147.
 111. Decker R. Psychomotorik Entwicklungstendenzen und Zielrichtung der deutschen und franzoesischen Bewegungsf rschunesrichtung “Psychomotorik” // Sportunterricht, 1984.– N 2.– P. 51-58.
 112. Decocg G. Applicatin de la ludotherapie comme technigue de reeducation en traumatologie.– Ann. Kinesither, 1984.– vol. 1.– N 4.
 113. Doman G. What to do about your brain injured child. Philadelphia: Doubleday Cmpane, 1974.– P. 128-152.
 114. Eason R.L., Smith T., Caron F. Adaptiver sport // Sport dokumentation. Literatur der Sportwissenschaft.– 1984.– N 2.– P. 161.
 115. Gramford M. Competitive sports for the multihandicapped: a model for development // Physical educator, 1983.– N 2.– P. 105-110.
 116. Hoskova B. Gestaltung einer Ubungseinheit für die Korpererziehung

- Behinderter an Hochschule der CSSR // Theorie und Praxis der
Körperkultur, 1981.– N 10.– P. 748-749.
117. Hulek Aleksander. Problematyka społecznej i zawodowej rehabilitacji
invalidów w Radach Narodowych i Zakładach Pracy.– Warszawa:
PZWL, 1980.– 54 s.
118. Kabat H. Proprioceptive facilitation. In: Licht S. (ed.), Therapeutises,
Baltimore: Waverley, Vol 3, ch 12, 1958.
119. Knott M., Voss D. Proprioceptive neuromuscular facilitation patterns
and techniques. 2nd, New York.– Row, 1988.
120. Nixon H. Orientations toward sports participation among college
students // Journal of Sport Behavior, 1980.– N 3.– P. 29-45.
121. Paciorek M.J., Jones J.A.. Sports and Recreation for the Disabled: A
Resource Handbook. Indianapolis, IN: Benchmark Press, 1989.
122. Schwartz H.D. Further Thoughts on a "Sonology of Acceptance for
Disabled People // Social Policy, 1988.– v. 19.– N 2.– P. 36-39.
123. Strauss I. Hippoterapie – Neurophysiologische Krankengymnastik auf
dem Pferd.– Stuttgart: Hippokrates – Verlag, 1991.– P. 205.
124. Vojta V. Die zerebralen Bewegungsstörungen im Säuglingsalter. Stuttgart:
Enke, 1974.– P. 24-47.

Зміст

ВСТУП	3
--------------------	----------

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОСПРАВНИХ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	7
1.1. До питання соціальної інтеграції та реабілітації школярів із церебральним паралічем	7
1.2. Засоби фізичного виховання як важливий чинник ефективної адаптації та інтеграції інвалідів	17
1.3. Роль і місце фізичної культури і спорту в соціальній інтеграції та реабілітації інвалідів	22

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОСПРАВНИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЦЕРЕБРА- ЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	27
2.1. Загальні принципи організації психофізичної реабілітації неповносправних із церебральним паралічем.	27
2.2. Орієнтовний розподіл рухливих ігор за впливом на психологічні особливості неповносправних школя- рів 15-16 років	31
2.2.1. Спастична диплегія, геміпаратична форма захворювання	32
2.2.2. Гіперкінетична форма захворювання	40
2.3. Орієнтовний розподіл рухливих ігор за ступенем психофізичного навантаження.	47
2.4. Орієнтовний розподіл рухливих ігор за переважним розвитком основних фізичних якостей	51

2.5. Орієнтовний розподіл ігор за формами захворювання ЦП і їх спрямованістю на розвиток і покращення функцій, які порушені внаслідок ЦП	59
2.5.1. Спастична диплегія, геміпаретична форма..	60
2.5.2. Гіперкінетична форма захворювання	64

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ	72
3.1. Традиційні засоби фізичного виховання в соціальній інтеграції та фізичній реабілітації підлітків з церебральним паралічем	72
3.2. Нетрадиційні засоби фізичного виховання в соціальній інтеграції та фізичній реабілітації неповносправних підлітків з наслідками ДЦП	82
3.2.1. Спеціальні фізичні вправи за системою Каудзо Ніши	82
3.2.2. Спеціальні дихальні вправи йогів за методикою Каудзо Ніши	92
3.2.3. Спеціальні вправи йоги за методикою Річарда Хілмана	95
3.2.4. Дихальна гімнастика за методикою Б.С. Толкачова	110

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПІДЛІТКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	115
--	------------

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	136
--------------------------------	------------

Навчальне видання

Демчук Світлана Петрівна
Куц Олександр Сергійович

**СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ
НЕПОВНОСПРАВНИХ ШКОЛЯРІВ
ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

На обкладинці фото Акоюн Олени Грачиківни –
заслуженого майстра спорту України. Нагороджена почесною відзнакою
Президента України та відзнакою Президента України – орденом “За заслуги”
II та III ступенів. Триразовий срібний призер X Параолімпійських ігор з
плавання. Чемпіон та рекордсмен, триразовий срібний призер чемпіонату світу
(1998 р.). Чемпіон та триразовий срібний призер чемпіонату Європи (1999 р.).
Неодноразовий чемпіон України.

Здано на складання 24.07.2003. Підписано до друку 29.07.2003.

Формат 60×84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Таймс.

Ум. друк арк. 8,6. Тираж 300 прим.

Зам. № 78.

НВФ "Українські технології"

Свідоцтво про внесення об'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників та
книгорозповсюджувачів видавничої продукції

ДК - № 789 від 29.01.2002 р.

79005 Львів, 5, вул. І.Франка, 4,
тел./факс 72-15-52