

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМ СПОРТОМ З НЕПОВНОСПРАВНИМИ РІЗНИХ НОЗОЛОГІЙ

Оксана Федорович, магістр

Львівський державний інститут фізичної культури, Львів

Особа з неповносправністю – це термін, який використовують характеризуючи людей з тими чи іншими видами фізичних чи розумових вад. Близько 10% населення нашої області відноситься до цієї категорії. Багато з них обмежені у своїх рухових можливостях, побутових навичках, сфері самообслуговування, спілкуванні з іншими людьми.

Заняття рекреаційним спортом – це один із засобів фізичної та соціальної реабілітації людей з особливими потребами. Заняття таким видом рухової активності значно покращує психологічний стан людини, підвищує рівень її функціональних можливостей, допомагає її соціалізації. Оскільки рекреаційний спорт для людей з особливими потребами лише починає розвиватись у нашій країні, а саме у Львові, виникає необхідність розробки методичних принципів проведення занять з врахуванням психологічних, фізичних та соціальних особливостей тої чи іншої категорії неповносправних осіб.

Треба брати до уваги можливості неповносправних осіб, коли ми вирішуємо які види спортивної активності можна розвивати. Рекреаційний спорт є однією із базових форм таких занять. Його можна визначити як форму спорту, в якій перемоги і персональні здобутки не є необхідністю і, в яких кожен може брати участь, без додаткових зобов'язань і умов. Для учасників рекомендують робити наголос на насолоді від руху.

Офіційні правила, стандартне обладнання і розміри поля не є необхідними умовами у рекреаційному спорті. Вони мають бути адаптовані для рухової активності і можливостей гравців. Наприклад, можна використовувати: легкі ручні матеріали, спростити правила, зменшити кількість гравців, скоротити час гри. Дуже важливою для гравців-початківців є можливість спортивної практики без багатьох ускладнюючих завдань. Такі заходи, особливо у ранньому періоді спортивної активності повинні бути дуже простими, надавати шанс до успіху. Це є дуже важливо, оскільки вдалий досвід дає впевненість і стимулює до продовження занять.

За час з 2002 року по 2003 рік проводилися спостереження за розвитком рекреаційних занять у місті Львові. За цей період було проведено 82 рекреаційних заняття для дітей із синдромом Дауна, затримкою психічного розвитку, дитячим церебральним паралічем та для дорослих із травмою хребта та спинного мозку. Заняття проводились на базі спеціальних шкіл № 102, 103, 104, середньої школи № 36, та на базі ЛДІФКУ.

Багато із ігор для дітей із затримкою психічного розвитку, синдромом Дауна і ДЦП включають вивчення кольорів (зокрема гра з парашутом, мінятись кольорами, або гра “Світлофор”, де діти повинні переходити на іншу сторону на певний колір), вміння рахувати свої очки (“Полювання на звірів” потрапляння м'ячиком з липучкою в звірят на малюнку, “Мисливець” – висмикування хусточок чи стрічок у суперників чи “звірів”), вміння разом виконувати дії (“Парний футбол” потрапляння по м'ячу разом із партнером,

“Струмочок” перебігання по коридору разом за руку), вміння виконувати команди (“Сніжки” перекидування зім’ятих газет через сітку чи шнурок, і на команду “стоп” припиняти свої дії), допомагає грати за певними правилами (“Вище землі” правилом є те, що того хто стоїть на підвищенні ловити не можна, “Повітряний футбол” правилом є те, що не можна торкатися м’ячиків руками).

Дітей на заняттях зацікавлює яскравий інвентар. Це також є певним стимулом для того, щоб прийти на заняття. Дехто з дітей, що практично на перших заняттях не спілкувалися з іншими дітьми, були замкнутими, не хотіли іти від батьків, на подальших заняттях втрачають такі комплекси, що свідчить про їх соціальну адаптацію.

Для людей із травмами спинного мозку проводяться заняття, що більше спрямовані до певних видів спорту, наприклад, настільний теніс, дартс, бочія, баскетбол, регбі, бадмінтон, і т. п. Ці види спорту відповідно адаптуються до фізичних можливостей людей, що приходять на заняття. (Це може бути зменшення розмірів ігрового майданчика, спрощення правил гри, зниження щитів, використання легшого м’яча і т.д.).

Важливим у проведенні і підготовці рекреаційних занять є ретельне планування, підбір певних ігор чи видів спорту, відповідно до категорії людей, які мають прийти на заняття. При плануванні кожного заняття необхідно враховувати настрій дітей чи дорослих, знати на скільки потрібно давати прості чи складні завдання, і ставити певну мету. Під час проведення занять потрібно мати про запас кілька ігор, на випадок якщо певна гра не “йде”, або виявиться не занадто цікавою. Не слід проводити одну гру більше 5 хвилин, бо після кількох спроб дітям стає не цікаво, їх, увага переключається на інші об’єкти. Заняття повинно бути насиченим, яскравим, без перерв на відпочинок.

Література

1. Елен Р., Даніелс і Кей Стаффорд. Залучення дітей з особливими потребами до системи загальноосвітніх класів.-Україна, Львів, Товариство «Надія», 2000. – 256с.
2. Навчання дітей з важкими розумовими вадами. Посібник для вчителів/Перекл. З польськ. – Львів: Галлицька видавнича спілка, 2001. – 160с.
3. Гері Окамото. Основи фізичної реабілітації//перекл.з англ. – Львів: Галлицька видавнича спілка, 2002.- 294с.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЬ РЕКРЕАЦІЙНИМ СПОРТОМ З НЕПОВНОСПРАВНИМИ РІЗНИХ НОЗОЛОГІЙ

Оксана Федорович, магістр

Львівський державний інститут фізичної культури, Львів

Ця робота присвячена питанням рекреаційного спорту з неповносправними різних нозологій. У ній, на основі власних спостережень, запропоновано методичні вказівки для проведення занять, а також зібрано рухливі ігри, які рекомендовано використовувати на цих заняттях. Ці рухливі ігри апробовано під час рекреаційних заходів на базі ЛДДФК та у 102 та 104 школах.