

РОЗДІЛ 6.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НЕПОВНОСПРАВНИХ ОСІБ

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З РОЗУМОВО ВІДСТАЛИМИ ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

СВІТЛАНА БІЛОУСОВА

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Корекційна робота є однією з основних у педагогічному процесі розвитку розумово-відсталих дітей і передбачає цілеспрямований вплив, в якому значну роль відіграють потенційні можливості, приховані сили розвитку дитини, які сприяють виникненню компенсаторних утворень [2, 3, 4].

У роботі представлено програму корекційних занять з фізичного виховання з розумово-відсталими дітьми дошкільного віку в умовах спеціальних дошкільних навчальних закладів по роках навчання.

Навчально-корекційна мета першого року навчання: сприяти розвитку та оздоровленню всього організму, нормалізація процесів напруження і розслаблення м'язів; формування імітаційних здібностей; формування вигинів хребта; розвиток склепінь стопи; зміцнення суглобово-зв'язкового апарату; виховання у дітей позитивних емоцій на заняттях фізичними вправами. Педагогічні зусилля спрямовані на те, аби пробудити та стимулювати у дітей потребу в руховій активності. Здібність до наслідування є передумовою для майже всіх природних навчальних і виховних процесів даного вікового періоду.

Вчити: виконувати вправу з основних рухів (хода, біг, стрибки, перекат, кидання, ловіння, ковзання, лазіння, вправи на рівновагу); імітувати рухи (птахів, тварин, комах, іграшок та ін.); умінно зберігати правильну поставу в положенні сидячи, стоячи та при ході; виконувати вправи для зміцнення стопи; дотримуватись певного напрямку при пересуванні, змінювати напрямок і характер руху у відповідності до сигналу; виявляти рухову активність у самостійних іграх, користуючись призначеними для цього предметами та іграшками.

Індивідуально-корекційна робота. Розвивати рухову активність: проводити заняття з однією або одночасно з 2-4 дітьми. Збагачувати руховий запас, використовуючи різні форми занять і засоби, які моделюють ігрові ситуації, що активізують імітаційні здібності та рухову активність.

Наприкінці першого року навчання діти повинні вміти: імітувати рухи; погоджувати свої рухи з рухами інших дітей, змінювати напрямок, характер руху відповідно до сигналу під час ходи та бігу; виконувати вправи з використанням основних рухів (ходи, бігу, стрибків, повзання та лазіння), з м'ячем (кочення, кидання та ловіння) та рухів рук і пальців; виконувати самостійні дії та вміти правильно й економно рухатись; зберігати стійке положення тіла.

Навчально-корекційна мета другого року навчання: продовжувати формувати рухові вміння та навички. Сутність корекційних завдань цього періоду: зміцнення здоров'я дітей і покращення їх фізичного розвитку, удосконалення функцій організму; розвиток вміння швидко долати негативний психічний стан; розвиток усіх груп м'язів (особливу увагу приділити слабо розвинутим групам м'язів-розгиначів); виховання фізичних якостей.

Вчити: вільно ходити та бігати, природно координуючи рухи рук і ніг, не човгаючи ногами, не опускаючи голови, оволодівати різними видами ходи та бігу; стрибати енергійно відштовхуючись обома ногами та м'яко приземлюючись;

вправлятися у повзанні та лазінні, а також у збереженні рівноваги; кидати і прокочувати предмети, ловити м'яч кистями рук; знаходити своє місце в групових шикуннях; виконувати вправи, які сприяють формуванню правильної постави та стопи; бути охайним під час занять з фізичної культури, до самостійності при переодяганні.

Індивідуально-корекційна робота. Повинна проводитись з урахуванням особливостей фізичного розвитку кожної дитини. Удосконалювати вміння самостійного виконання основних рухів. Закріплювати імітаційні здібності. Виховувати позитивні емоції, бадьорий, життєрадісний настрій, а також розвивати вміння швидко долати негативний психічний стан.

Наприкінці другого року навчання діти повинні вміти: володіти різними видами ходи та бігу; виконувати загальнорозвиваючі вправи з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), а також з різними предметами; орієнтуватися в просторі; виконувати вправи, які сприяють формуванню правильності постави та стопи; знати назви частин тіла, напрямки руху (вгору, вниз, вперед, назад, вправо, вліво, кругом та ін.).

Навчально-корекційна мета третього року життя: формувати в дітей уміння та навички правильного виконання рухів. Сутність корекційних завдань цього періоду: в продовженні роботи з зміцнення здоров'я дітей, збагачення фізичного розвитку, удосконалення функцій організму; удосконалювати діяльність центральної нервової системи: сприяти рівновазі процесів збудження та гальмування, їх рухливості, а також удосконалення рухового аналізатору, органів чуття; удосконалювати координацію рухів, рівновагу.

Вчити: ходити з вільними, природними рухами рук, тримаючись прямо; бігати легко, ритмічно, енергійно відштовхуючись з носка і повністю випрямляючи ноги; стрибати з місця, відштовхуючись обома ногами і змахуючи руками; ловити м'яч кистями рук; приймати правильне вихідне положення при киданні предметів на дальність та ціль; ходити в колоні, змінюючи темп і напрямок рухів, із зміною ведучого; орієнтуватися у просторі; виконувати правила рухливих ігор.

Індивідуально-корекційна робота. Закріплювати навички правильного виконання фізичних вправ, як ефективного засобу впливу на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, на постуральну систему. Корегувати недоліки психічних процесів, створюючи кращі умови для нормальної діяльності нервової системи та інших систем організму, допомагаючи кращому сприйняттю та запам'ятовуванню.

Наприкінці третього року навчання діти повинні вміти: володіти різними видами ходи та бігу, виконуючи їх легко, ритмічно, з вільними природними рухами; правильно виконувати основні рухи, а також загальнорозвиваючі вправи (з предметами і без) з різних вихідних положень; стрибати з місця; ловити м'яч кистями рук; приймати правильне вихідне положення при киданні предметів на дальність і ціль.

Навчально-корекційна мета четвертого року навчання: особлива увага на цьому етапі розвитку надається удосконаленню техніки виконання основних рухів і загальнорозвиваючих вправ, якими доцільно користуватися в житті з урахуванням індивідуального рівня фізичного розвитку кожної дитини.

Вчити: ходити різними способами (змінюючи положення рук, з предметом у руках та ін.); доступній техніці бігу з дотриманням напрямку, виконуючи різні завдання; лазити по гімнастичній стінці, які чергуються кроком (індивідуально-змішаним з перевагою приставного кроку); стрибати в довжину з місця, погоджуючи рухи рук і ніг; кидання м'яча (торбинку з піском) всіма способами (з місця, з-за спини через плече, прямою рукою знизу, зверху, збоку); орієнтуватися в просторі та почуття рівноваги.

Індивідуально-корекційна робота. Сприяти покращенню функціональних процесів організму дітей з удосконалюючи різноманітні рухові навички з урахуванням їх індивідуального розвитку. Удосконалення діяльності нервової системи під впливом фізичних вправ.

Наприкінці четвертого року навчання діти повинні вміти: володіти різними способами ходи та бігу, володіючи доступною їм технікою ходи та бігу; правильно виконувати основні рухи, а також загальнорозвиваючі вправи (з предметом і без) з різних вихідних положень; лазити по гімнастичній стінці та лаві; стрибати в довжину з місця, узгоджуючи рухи рук і ніг; кидати м'яч вгору і ловити його; кидати м'яч (торбинку з піском - вагою 150г) на відстані 1-1,5м; знати зміст кількох рухливих ігор.

Розроблено орієнтовний зміст програмного матеріалу занять з фізичного виховання згідно років навчання. До нього ввійшли вправи з основних рухів (з ходи, бігу, з перекачу, кидання, ловіння, метання, вправи з стрибків, з повзання та лазіння, з рівноваги), загальнорозвиваючі вправи (для рук та плечового пояса, для ніг, для тулуба), прикладні вправи для тренування маніпулятивної функції рук (на тонку моторику рук, вправи для грубої моторики рук і ніг, а також вправи на грубу моторику володіння тілом).

Розроблено орієнтовні рухливі ігри та ігрові вправи (ігри з ходою, бігом, рівновагою, ігри з повзанням і лазінням, ігри з киданням і ловінням м'яча). Розроблена методика проведення корекційних занять з фізичного виховання [1]. Дану програму впроваджено в навчально-виховний процес спеціального дитячого садка № 34 м. Суми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білоусова С.В. Методика проведення корекційних занять з фізичного виховання з розумово відсталими дітьми у спеціальних дошкільних навчальних закладах. - Суми: ВВП «Мрія-1» ЛТД, 1999.
2. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонением в развитии. Ранняя диагностика и коррекция. - М.: Просвещение, 1992. - 95 с.
3. Носкова Л.П. Дошкольное воспитание аномальных детей. В кн. для учителя и воспитателя. - М.: Просвещение, 1993. - С.118-127.
4. Стребелева Е.А. Современный подход к дошкольному воспитанию детей с отклонением в развитии // Дефектология. - 1997. - №2.

THE PROGRAMME OF PHYSICAL TRAINING CORRECTIONAL STUDIES WITH THE MENTALLY BACKWARD CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE SVITLANA BILOUSOVA

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

We worked out the programme and also the approximate contents of the programme material and methods of physical training correctional studies with the mentally backward children in conditions of special pre-school educational institutions according to the age of training.

SPORTS PREPARATORY MEETING OF IMPAIRED WEIGHTLIFTERS DURING COMPETITION PERIOD AS A DIRECT FORM OF PREPARATION FOR THE WORLD CHAMPIONSHIPS

СПОРТИВНІ ПІДГОТОВЧІ ЗУСТРІЧІ НЕПОВНОСПРАВНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ПРОТЯГОМ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ, ЯК БЕЗПОСЕРЕДНІЙ МЕТОД ПІДГОТОВКИ ДО ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ

BOLACH EUGENIUSZ, BOLACH BARTOSZ, WO NIEWSKI MAREK

Faculty of Physiotherapy Academy of Physical Education

Key words: physiotherapy, disabled people sport, powerlifting

One of the sports disciplines, which is exercised by impaired sportsmen is weightlifting, called in that case powerlifting. Due to the high level of this discipline in Poland, coaches