МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2007.
Актуальні проблеми фізичної реабілітації… Т.ІІ. С.77-82.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Марина ГОНТАР

Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

Мета: розробка та апробація експериментальної програми з фізичного виховання для дітей першого класу зі сколіотичними вадами.

Завдання:

1. Розробити програму з фізичного виховання для першого класу санаторної школи-інтернату;
2. Експериментально перевірити програмний матеріал на протязі педагогічного експерименту.

Методи дослідження: методи індексів, тестування фізичних якостей, рентгенографія, математичного аналізу.

Анотація. У статті вивчається проблема фізичного виховання дітей 6-7 років зі сколіотичними порушеннями опорно-рухового апарату. Показано, що систематичні заняття фізичними вправами, є одними із основних методів реабілітації. Пропонується програмний матеріал з фізичного виховання.

Результати можуть бути використані в практичної діяльності учителів фізичного виховання, інструкторів та методистів лікувальної фізичної культури в спеціальних дитячих закладах. Рекомендується студентам факультетів фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична реабілітація, сколіоз, сколіотична хвороба, програмний матеріал, рухові якості, зменшення деформації, рівень здоров'я.

Постановка проблеми. Багаторічний досвід вітчизняної і зарубіжної роботи з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату, враховуючи дітей із захворюваннями на сколіоз, засвідчує, що засоби фізичного виховання для даного контингенту є одним з найбільш дієвих методів фізичної реабілітації (Абальмасова О.А., Алексєєва Н.В., Бєлозьорова Р.Н., Григоренко В.Г., Сермеєв Б.В., Шеремет Б.Г., Фіщенко В.Я.). Статистика досліджень щодо виявлення сколіозу в дітей свідчить, що ця деформація – одне з найбільш розповсюджених захворювань опорно-рухового апарату, яке має тенденцію до прогресування. Важкі викривлення хребта і грудної клітки впливають на функції внутрішніх органів: зменшують об'єм плевральних сфер, порушують динаміку дихання, що, у свою чергу, погіршує функцію зовнішнього дихання, знижує насиченість артеріальної крові киснем, викликає гіпертензію в малому колі кровообігу, гіпертрофію міокарда правої половини серця – розвиток симптомо-комплексу легенево-серцевої недостатності, об'єднаною назвою „кифосколіотичне серце".

Систематичні заняття фізичними вправами корекційного напрямку мають загальнозміцнюючий оздоровчий вплив на хворих дітей, підвищують їхній розумовий та фізичний потенціал (Штеренгерц О.Ю.), поліпшують мозковий кровообіг, підвищують електричну активність мозку, рівень сформованості пам'яті (Григоренко В.Г.)

За умов проведення комплексної реабілітаційної та навчально-виховної роботи в умовах спеціального дитячого закладу стає можливим оволодіння учнями з порушеннями опорно-рухового апарату програми загальноосвітньої школи, що дає їм змогу продовжувати навчання після школи.

Займаючись фізичними вправами, учні отримують значні знання з гігієни, анатомії та фізіології, культури рухів, формування пози та правильної постави, профілактики плоскостопості, рухового режиму, загальної та фізичної культури людини, формують рухові вміння та навички, розвиваються фізично, переконуються в тому, що турбота про своє здоров'я та всебічний розвиток є не лише їхньою особистою справою, а й громадянським обов'язком.

Основними завданнями фізичного виховання учнів, хворих на сколіоз виступають: зміцнення здоров'я, сприяння їхньому правильному розвитку та загартовуванню організму; підвищення фізіологічної активності органів та систем організму дітей, ослаблених хворобою; корекція викривлень хребта, зменшення сколіотичної деформації; підвищення фізичної та розумової працездатності; виховання правильної пози та формування постави, профілактика та корекція

© Гонтар М., 2007

плоскостопості, виховання культури рухів; формування основних рухових умінь та навичок, життєво важливих видів рухів, передбачених програмою для дев'ятирічної школи; прищеплення навичок і виховання звичок особистої та громадської гігієни, необхідних у побуті і навчанні; виховання моральних і вольових якостей – дисциплінованості, колективізму, почуття дружби та товариськості, інтернаціоналізму, патріотизму, свідомого ставлення до суспільної власності, почуття такту і ввічливості, почуття власної гідності.

Аналіз доступних зарубіжних і вітчизняних джерел встановив факти недостатнього експериментального обґрунтування та програмного забезпечення дітей зі сколіотичними вадами методиками фізичного виховання з нормативними вимогами що стало причиною вибору теми дослідження.

Метою наших досліджень була розробка та апробація експериментальної програми з фізичного виховання для дітей першого класу зі сколіотичними вадами.

Завдання дослідження:

1. Розробити програму з фізичного виховання для першого класу санаторної школи-інтернату;
2. Експериментально перевірити програмний матеріал на протязі педагогічного експерименту.

Методи дослідження: методи індексів, тестування фізичних якостей, рентгенографія, математичного аналізу.

Дослідження були проведені відповідно до основних напрямів, окреслених Національною програмою „Діти України" в галузі корекційної педагогіки та теорії і методики фізичного виховання аномальних дітей.

Об'єктом дослідження виступила навчально-виховна діяльність школярів першого класу зі сколіотичними вадами хребта.

Нами було розроблена програма з фізичного виховання щодо знань, умінь, навичок учнів першого класу зі сколіозом в системі фізичної реабілітації (див. таблицю 1).

Водночас планувати навчально-оздоровчий процес ми залишаємо право за вчителями та методистами з фізичного виховання, згідно умов та функціонального стану контингенту навчального закладу.

Таблиця 1.

Програма з фізичного виховання
для дітей з початковими, не прогресуючими формами сколіотичної хвороби
в умовах санаторної школи-інтернату (1 клас)
Розподіл навчально-оздоровчого навантаження для 1 класу по місяцях
(кількість годин)

Розділи навчально-оздоровчої роботи	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**Кількість годин**
Теоретичні знання	3				2					5
Основна гімнастика				8	7	7	3			25
Рухливі ігри	7	7	7					4		25
Естафети							8	6	1	15
Розвиток рухливих якостей						3		2	5	10
Загальнорозвиваючі вправи	2	3	5							5
Вимоги до учнів			1	2	1	1			2	7
Залік знань і навичок				1					1	2

НАВЧАЛЬНИЙ ПРІОРИТЕТНИЙ МАТЕРІАЛ

Теоретичні знання:

1. Значення фізичної культури для здоров'я школярів.
2. Руховий режим учня 1-го класу.
3. Одяг для занять фізичними вправами.
4. Гігієнічні заходи після уроку фізичної культури / зміна одягу, водні процедури.
5. Правила поведінки та техніка безпеки.

6. Виконання ранкової гігієнічної гімнастики і фізкультхвилин після 20...25 хвилин навчальної роботи.

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА

Теоретичні відомості:

1. Комплекси вправ ранкової гімнастики.
2. Фізкультхвилини на уроках із загальноосвітніх дисциплін.
3. Правильна поза під час стояння, сидіння і ходьби.
4. Повітряний режим удома і в школі.

Уміння і навички

Гімнастичні шикування і перешикування

1. Шикування в колону по одному, за заздалегідь розставленими направляючими (в кілька колон і в одну колону за зростом).
2. В шеренгу по лінії за ростом.
3. Виконання команд: „Струнко” і „Розійдись” (з використанням орієнтирів, що перебувають перед учнями в спортивному залі чи на майданчику).
4. Рівняння в шерензі по лінії, в колоні в потилицю.
5. Виконання команд: „Рівняйсь”, „Струнко”, „Вільно”.
6. Перешикування в коло із шеренги, взявшись за руки.
7. Шикування в колону по три (чотири) за заздалегідь розставленими направляючими.
8. Розмикання на одну та обидві витягнуті руки в сторони, вперед.
9. Повороти на місці „наліво” і „направо” переступанням.
10. Виконання команд: „На місці кроком руш”, „В обхід кроком руш”, „Клас стій”.

Загальнорозвиваючі вправи

Вправи без предметів

Основна стійка. Стійка ноги нарізно. Положення рук: у сторони, вперед, на пояс, перед грудьми, до плечей, за голову (лікті в сторони). Рухи руками в основних напрямках. Піднімання на носки і опускання на всю ступню. Нахили вперед і назад, у боки, повороти тулуба. Навперемінне піднімання зігнутих ніг уперед. Рухи випрямленою ногою вперед і в сторони. Напівприсід і присід з різними положеннями рук.

З вихідного положення лежачи на животі, кисті зігнутих у ліктьових суглобах і розведених у сторони рук покладені одна на одну і під підборіддя, ноги випрямлені, ступні разом: відведення голови назад і рук в сторони, відведення голови і рук, зігнутих у ліктьових суглобах (лікті назад, лопатки з’єднані), назад.

З вихідного положення лежачи на спині, руки внизу; згинання і випрямлення ступень; піднімання і опускання голови, напівперемінне згинання і піднімання ніг до грудей; розведення і зведення випрямлених ніг.

Дихальні вправи і вправи на розслаблення (в положеннях лежачи і сидячи) ті самі, що й для учнів 2 класу (див. програму для учнів 2 класу).

Вправи з великим м’ячем (баскетбольний м’яч)

Передача м’яча з рук у руки двома руками: в шерензі, по колу, стоячи в шеренгах навпроти на відстані 0,6...0,7 м. Перекочування м’яча один одному в колах, утворених з 5-6 учнів, по колу і в різних напрямках.

Вправи з малим м’ячем (гандбольний м’яч)

Підкидання м’яча вгору на висоту до 1 м і ловіння його; кидок м’яча в стіну двома руками й ловіння двома руками; підкидання м’яча вгору і ловіння його після удару і відскоку від підлоги; підкидання м’яча вгору і ловіння його після оплеску в долоні вгорі, перед грудьми. Перекидання м’яча один одному двома та однією руками на відстані 2...3 м.

Вправи для виховання пози та правильної постави, профілактики плоскостопості і корекції склепінь ступень (ті самі, що й для учнів 2 класу див. програму для учнів 2 класу).

Лазіння й перелізання

Лазіння по прямій в упорі стоячи на колінах уперед і назад (по матах, що утворюють доріжку) на 4...5 м. Лазіння вгору і вниз по гімнастичній стінці різнойменним способом: боком (вліво і вправо) приставним кроком по 1-2 рейкам.

Рівновага

Ходьба по лаві: звичайним кроком, приставним кроком правим і лівим боком, у напівприсіді й присіді з підтримуванням за її краї, пересування в упорі стоячи на колінах з підтримуванням за краї лави.

Розвиток рухових якостей

Вправи для розвитку рухливостей в суглобах, гнучкості, органів рівноваги, формування правильної постави, профілактики плоскостопості і корекції склепінь ступень (використовують загальнорозвиваючі вправи без предметів, з великим і малими м'ячами, в лазінні й перелізанні, з рівноваги, для зміцнення м'язів корсета тулуба і склепінь ступень, а також вивчені рухливі ігри).

Ходьба і біг

Звичайна ходьба на носках, на п'ятках, широким кроком, з високим підійманням колін, з приставним кроком вперед, назад, в праву і ліву сторони. Ходьба в напівприсіді та присіді, на зовнішній частині ступні. Початок ходьби з лівої ноги, ходьба в ногу, на носках з різними положеннями рук. Ходьба на місці та в обхід у колоні по одному під рахунок учителя, з колективною лічбою. Біг у повільному темпі.

Кидання

Кидання малого м'яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі кидання, в горизонтальну ціль з відстані 2...3 м. (техніка відведення руки назад і рух рукою вперед).

Танцювальні вправи

З підскоком; приставні кроки з притопуванням; галоп; поєднання кроків на 32 такти.

РУХЛИВІ ІГРИ

Теоретичні відомості: значення рухливих ігор для всебічного розвитку та оздоровлення дитини, закріплення вивчених рухів. Поняття про передачу.

Уміння і навички

Ловіння і передача м'яча; кидки. Ігри: „Випрямління", „Прямолінійні п'ятнашки", „Совонька", „Відгадай чий голосок", „М'яч сусідові", „День та ніч", „Море хвилюється", „Ворони – горобці", „Влучно в ціль", „Карлики та великани" та ін.

ЕСТАФЕТИ

З м'ячем, збий предмет (лежачи), з гімнастичною палицею. „Серсо" – попади кільцем у ціль.

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

1. З'єднання вивчених окремих рухів, об'єднання їх у вправу, комплекс.
2. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), спеціальні вправи для формування правильної постави та попередження плоскостопості.
3. Вміння використовувати усі типи та види дихання.
4. Ходьба з дотримуванням правильної постави; сидіти і стояти, дотримуючись правильної постави.
5. Вправи для зміцнення м'язів черевного преса і спини, склепінь ступень (індив. завдання).
6. Біг у повільному темпі по прямій, зі зміною напрямку, кидання малого м'яча в ціль, передача великого та малого м'яча.

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Уміти виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики, вивчені на уроках.
2. Уміти ходити, стояти і сидіти, зберігаючи правильну поставу.
3. Уміти повертатися на місці направо і наліво переступанням.
4. Уміти виконувати грудний та черевневий типи дихання.
5. Уміти кидати м'яч з місця з-за голови в ціль.
6. Уміти ловити і передавати м'яч руками.
7. Знати зміст ігор, вивчених на уроках, і вміти грати в них.

В педагогічному експерименті взяли участь 40 дітей з різними ступенями (1-3 ст.) і локалізаціями сколіозу (грудний, грудопоперековий, поперековий). 20 з них навчалися на протязі 2 років за експериментальною програмою з фізичного виховання (вони створили експериментальну групу), 20 дітей входили в контрольну групу.

Висновки

1. Розроблено програму з фізичного виховання для першого класу санаторної школи-інтернату. Експериментально перевірено програмний матеріал на протязі педагогічного експерименту.

2. У результаті оцінювання знань, умінь, навичок дітей за вищезазначеним програмним матеріалом, використовуючи 12-ти бальну систему ввідзначимо, що в експериментальній групі рівень успішності дітей становив 95%, якості 85% у контрольній групі успішність становила 85%, якість 65 %.

3. Оцінка апробації програми з фізичного виховання у експериментальній групі показала, що відбулися суттєві поліпшення загального рівня здоров'я організму, що відображалося у показниках фізичного розвитку (на 18,5%), розвитку рухових якостей: спритності (на 22,1%), гнучкості (на 18,9%), загальної витривалості (на 11,2%), швидкості (на 10,5%), сили (на 14,1 %) за середньогрупові показники на відміну від контрольної групи.

4. Різноманіття та раціональний підбір фізичних коригуючих вправ сприяли стабілізації прогресування сколіотичної хвороби (у 25% випадків), а в більшості випадків (серед хворих 1-2 ст.), зменшення деформації (у 70% випадків). Але тут слід відзначити, що діти крім занять фізичними вправами, відвідували фізіопроцедури та масаж.

У перспективі вбачаємо розробку програмного матеріалу для середніх та старших класів, подальше удосконалення засобів фізичного виховання в системі фізичної реабілітації, використання індивідуальних властивостей дітей.

Запропонованою нами програмою, можуть користуватися вчителі фізичного виховання, які мають спеціальну підготовку для роботи з дітьми початкових класів з такими вадами опорно-рухового апарату як: сколіотичні дефекти, порушення постави, травми, вроджені деформації, в санаторіях та спеціальних школах – інтернатах.

Література

1. *Абальмасова Е.А., Левая Н.В.* Клинический полиморфизм диспластического сколиоза //Ортопедия, травматология и протезирование. – 1978. – № 12. – С. 1 – 7.

2. *Алексеева Н.В.* Динамика диспластического сколиоза: Автореф. дисс… канд. мед. наук. – М., 1978. – 16 с.

3. *Белозерова Р.Н.* Дифференциальный подход к лечению физическими упражнениями детей, больных сколиозом в условиях школы – интерната. Актуальные вопросы профилактики и лечения сколиоза у детей. – М.: Просвещение, 1984. – С. 130 – 156.

4. *Григоренко В.Г., Сермеев Б.В., Шеремет Б.Г.* Теория и методика физического воспитания инвалидов. – Одесса: 2 часть, 1991. – 100 с.

5. Консервативное лечение сколиоза / В.Я. Фищенко, В.А. Улещенко, Н.Н. Вовк и др.– К.: МФ "УНІТІ-АТЛАНТ", 1994. – 188 с.

6. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры : Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. *Сермеєв Б.В.* Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. – Горький, 1976. – 46 с.

8. *Синьов В.М., Коберник Г.М.* Основи дефектології: Навч. посібник для студ. пед. інтів. – К.: Вища школа, 1994. – 143 с.

9. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физ.культуры /Под общей ред.проф. С.Н. Попова. – Ростов на Дону: изд-во "Феникс", 1999. – 608 с.

10. Фізична реабілітація: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Під загальною ред. проф. В.М. Мухіна. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 424 с.

11. *Штеренгерц А.Е.* Возрастные аспекты моторно-висцеральной регуляции //Реабилитация детей (медицинская и социальная) с заболеваниями нервной системы: Тез. докл. конф. – Одесса, 1995. – С. 4 – 6.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ СО СКОЛИОТИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ

Марина ГОНТАР

Южноукраинский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского

Цель: разработка и апробация экспериментальной программы по физическому воспитанию для детей 1 класса со сколиотическими нарушениями.

Задачи:

1. Разработать программу по физическому воспитанию для первого класса санаторной школы-интерната;
2. Экспериментально проверить программный материал на протяжении педагогического эксперимента.

Методы исследований: методы индексов, тестирования физических качеств, рентгенография, математического анализа.

Аннотация. В статье рассматривается проблема физического воспитания детей 6-7 лет со сколиотическими нарушениями опорно-двигательного аппарата. Показано, что систематические занятия физическими упражнениями, являются одними из основных методов реабилитации. Предлагается программный материал по физическому воспитанию.

Результаты могут быть использованы в практической деятельности учителей физического воспитания, инструкторов и методистов лечебной физкультуры в специальных детских учреждениях. Рекомендуется студентам факультетов физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая реабилитация, сколиоз, сколиотическая болезнь, программный материал, двигательные качества, уменьшение деформации, уровень здоровья.

PHYSICAL EDUCATION IN THE REHABILITATION SYSTEM OF 6-7 YEAR OLD CHILDREN WITH SCOLIOTIC DEFORMATION

Marina GONTAR

South Ukrainian Pedagogical University after K.D. Ushinsky

The aim of our research was working out and testing the experimental programmer in Physical Education for the pupils of the first grade with scoliotic deformation.

The tasks of the research were:

1) to work out the programme in Physical Education for the pupils of the first grade of the boarding school;
2) to test experimentally the programme material during the pedagogical experiment.

The methods of the research are: index methods, X-ray photography, mathematical analyses.

Abstract. The article analyses the problem of physical education of 9-10 year old children with scoliotic deformation of the spine. It is shown that systematic physical exercises are one of the basic methods of rehabilitation. The instructive material is suggested.

The results of the research can be used in the practical work of teachers of Physical Education, instructors and supervisors of remedial gymnastics in special children's institutions. It is recommended for the students of Physical Education departments.

Key words: Physical Education, physical rehabilitation, scoliosis, scoliotic disease, programmer material, motional properties, decrease of deformation, state of health.