

УДК 796.011.3:616-007-053.5

## ВИКОРИСТАННЯ ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРИГУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Курнишев Ю.А., Палагнюк Т.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті розглядається проблема фізичного виховання дітей, що мають відхилення у стані здоров'я. Представлена комплексна диференційована профілактично-коригувальна програма фізичного виховання дітей. Вивчається застосування засобів, які покращують психофізіологічний стан дітей. Розглядається вплив коригувальної гімнастики. Доводиться ефективність проведення занять з фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, відхилення стану здоров'я, комплексна диференційована профілактично-коригувальна програма, коригувальні заняття, лікувальна фізкультура.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій.** Фізичне виховання – невід'ємна частина освітньої системи у всіх цивілізованих країнах. Воно має свою теорію, програми, методичні підходи тощо. За доступний проміжок часу розвитку теорії фізичного виховання в ідейну основу її закладалися інтереси тієї або іншої соціально-суспільної формації.

Зв'язок фізичного виховання з практичним життям того або іншого суспільства реалізовувався у формуванні трудових прикладних навичок. Проголошувався також принцип всебічного гармонійного розвитку особистості. В українській системі фізичного виховання принцип оздоровчої спрямованості ще донедавна також не був домінуючим: більше йшлося про гармонійний розвиток особистості, розвиток рухових навичок тощо.

Останніми роками в Україні сталися деякі зміни в цільових настановах фізичного виховання. І це пов'язано насамперед із негативною динамікою здоров'я підростаючого покоління: дітей, які за станом здоров'я відносяться медиками до другої групи. Вони вимагають особливої уваги лікарів і педагогів. Дотримання гігієнічних рекомендацій щодо підвищення резистентності організму неспецифічними засобами: оптимальна рухова активність, загартування природними чинниками, раціональний режим дня, додаткова вітамінізація продуктів харчування в сучасних умовах зумовлюється економічними можливостями дошкільних закладів [4, с. 6].

Ось як уявляють автори останнього посібника з теорії і методики фізичного виховання («Олімпійська література», Київ, 2003) формування уроку з фізичного виховання: «Вправи необхідно підбирати так, щоб вони були спрямовані одночасно на навчання рухових дій, активно сприяли зміцненню здоров'я й гармонійному фізичному розвитку, розвивали необхідні рухові якості, сприяли формуванню правильної постави і становленню пікалі рухів» (с. 91).

Сучасна педагогічна наука при розробці способів реалізації змісту навчально-виховного процесу активно використовує технологічний підхід, оскільки це дозволяє зменшити часовість експромтів учителя при впровадженні в практику такого змісту, а отже підвищити ймовірність досягнути запланованого результату. Також, будь-які освітні концепції для своєї реалізації потребують певної системи дій; якщо така система досить варіативна і гнучка, її називають методикою, якщо вона відзначається більш жорстокою алго-

ритмічною послідовністю і розрахунком отримати запланований результат – це технологія [1, с. 95]. При цьому, згідно загальноприйнятих у педагогічній науці позиція, педагогічна технологія – це «...проект певної педагогічної системи, реалізований на практиці» [2, с. 6], де таким проектом є концепція – «...поетапне описання педагогічної системи..., що перетворюється в педагогічну технологію. Без першої немає другої» [2, с. 19]. Ураховуючи зазначене, розробку педагогічної технології визначили як методологічну основу, що забезпечує досягнення запланованого результату при реалізації певної моделі використання засобів фізичної культури в руховій діяльності дітей з фізичними відхиленнями стану здоров'я, ґрунтується на положеннях розробленої концепції і передбачає виконання вимог принципів проектування педагогічних технологій та умов впровадження змісту в практичну діяльність.

Практичні рекомендації щодо оздоровлення дітей з вадами постави, зору, ожирінням, порушенням ступні, розроблені фахівцями (Волкова С.С., 1981; Велиценко В.К., 1986; Мурза В.П., 1991; Дубогай О.Д., 1995), стосуються дітей спеціальної медичної групи – зі значними відхиленнями у стані здоров'я. Практичне використання рекомендованих комплексів у фізичному вихованні дітей другої групи здоров'я ускладнюється ще й тим, що більшість з них розроблені без урахування особливостей ряду показників дітей з різними відхиленнями у стані здоров'я.

**Формулювання цілей роботи.** Мета роботи: обґрунтувати і показати ефективність проведення уроків і фізичного виховання у дітей із відхиленням стану здоров'я та показати вплив комплексної диференційовано профілактично-коригувальної програми фізичного виховання на них.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент та методи статистичної обробки.

**Виклад основного матеріалу.** Для вирішення поставленої мети було сформовано методику фізичного виховання для дітей із відхиленням у стані здоров'я. В методику увійшли такі методи фізичного виховання:

- повітряні ванни,
- вологе обтирання,
- обливання,
- елементи міорелаксації й аутогенного тренування,
- ароматерапевтичні заходи,
- психо-корегувальні рухові етюди,

- музична терапія,
- прийоми самомасажу,
- акупунктури,
- ходіння босоніж,
- коригувальні заняття,
- вправи з йоги,
- вправи для розвантаження хребта,
- рухові перерви [3].

Саме на основі вище наведених методів була розроблена комплексна диференційована профілактично-коригувальна програма, яку використували науковці із Львівського державного університету фізичної культури. Як бачимо, вона передбачає широке застосування спеціальних оздоровчих заходів в процесі проведення усіх форм занять з фізичного виховання дітей з відхиленням в стані здоров'я.

Повітряні ванни, сонячні ванни (розсіяна радіація при повітряних ваннах і, пряма – при сонячних) бажано застосовувати під час проведення усіх форм фізичного виховання дітей. Вологе обтирання тіла дитини рушником, обливання рук і ніг приводить після фізкультурних занять і завершення гігієнічної гімнастики після сну. При надмірному збудженні дітей після закінчення заняття з фізкультури проводити елементи міорелаксації й аутогенного тренування. Ароматерапевтичні заходи передбачають виконання дихальних вправ дітьми в хвойному лісі під час пішого переходу. Психокоригувальні рухові етюди передбачають виконання імітаційних рухів в поєднанні з психологічними образами тварин, для загальмованих дітей – зайчика, для збудливих – ведмедика, що сприяє психічному розвитку дитини, концентрує увагу, розвиває і змінює психічну сферу.

Враховуючи, що для емоційних дітей характерна вихідна симпатиконія, під час виконання фізкультхвилинок чи фізкультпауз, інших заходів, включати тиху, ліричну музику. У роботі з дітьми з пониженою реактивністю під час проведення музичної терапії частіше використовувати бадьорі маршові мелодії.

Під час занять з лікувальної фізкультури потрібно навчити дітей виконувати елементарні прийоми самомасажу обличчя, вušних раковин, стоп і рекомендувати застосовувати отримані навички в домашніх умовах. Масаж обличчя допомагає зменшити набряк слизової носоглотки, очистити додаткові пазухи носа (гайморові, решітчасті й фронтальні) від патологічного вмісту, нормалізувати дихання [4]. Об'єктом впливу масажу виступали крила носа, ділянка під очима (від носа до вух) і лоб. Масаж вušних раковин і стоп містить ще й елементи акупунктури застосовувати й під час ходьби дітей по доріжках зі злаків (горох, гречана крупа тощо) наприкінці ранкової гігієнічної гімнастики, босоніж по траві чи піску під час пішого переходів.

В тих дитячих закладах, які не мають умов для проведення плавання, фахівці [3] рекомендують проводити заняття в залі з дітьми босоніж при відкритих вікнах протягом усього року, з подальшим (після уроку) обливанням стоп водою кімнатної температури і розтиранням рушником. Подібні заходи сприяють зміцненню м'язів ступні і профілактиці плоскостопості; забезпечить прищеплення дітям гігієнічних звичок і великий гартувальний ефект.

Коригувальні заняття проводити у вигляді занять з ритмічної гімнастики. Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, спрямовані за дією, дуже прості у виконанні і доступні у вивченні. Вони включають різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, котрі виконуються в швидкому темпі. Окрім того, вправи ритмічної гімнастики виконувати під музику і, залишаючись по суті гімнастичними вправами, вони матимуть танцювальний характер, формуватимуть почуття ритму, музичності, вміння узгоджувати свої рухи з музикою [4]. Вплив ритмічної гімнастики на організм дитини виражається, перш за все, позитивним впливом на серцево-судинну і дихальну систему. Через це комплекси коригувальної ритмічної гімнастики були рекомендовані для профілактики порушень постави у дітей з вадами зору, та розвитку дихальної мускулатури у дітей з вадами мови. Під час проведення коригувальної ритмічної гімнастики потрібно користуватися наступними методичними рекомендаціями. Так, комплекс коригувальної ритмічної гімнастики включає чотири частини: вправи з малою амплітудою для того щоб підготувати організм до активної роботи; вправи з великою амплітудою; вправи на зміцнення м'язів передньої та задньої поверхні тулуба, косих м'язів, м'язів верхнього плечевого пояса тощо; стрибкові вправи. Заняття потрібно проводити двічі на тиждень в 1-му і тричі на тиждень – в 2-му і 3-му етапах. У кінці заняття обов'язково давати вправи на розслаблення і заспокоєння нервової системи. В умовах шкільних закладів застосування аутогенного тренування вважається придатним [4].

Під час занять з фізкультури, а також занять з коригувальної гімнастики можна застосовувати окремі пози з йоги. Відомо, що йогівські асани можна використовувати для лікування найрізноманітніших захворювань. Змінюючи зовнішню структуру положення, можна цілеспрямовано впливати на ті чи інші вегетативні функції. Рекомендується застосовувати 23 асани, які покращують поставу: поза зародка, кута, прямого кута, містка, дитини, доброї кішки, сердитої кішки, лагідної кішки, діамантова поза, поза змії, цвіркуна, скручування, лелеки, голово колінна поза, бумеранга, берізки, плуга, лебедя, риби, верблюда, тронна поза. Враховуючи рекомендації щодо застосування таких не традиційних вправ хатха-йоги, як стійка на лопатках. Вважається, що подібні вправи призводять до покращення кровопостачання очних яблук, і під час короткочасного застосування не викликають патологічних змін функцій серця. Тому стійку на лопатках короткочасно застосовується в роботі з косоокими дітьми.

Вправи для розвантаження хребта застосовувати під час кожного заняття з фізкультури, хореографії. Рекомендується включати їх у комплекси самостійних занять вдома. Встановлено, що ці нескладні вправи призводять до відновлення (збільшення) товщини міжхребцевих дисків, зростання пружності зв'язок, зменшення вірогідності защемлення нервів, відновлення нормальної циркуляції крові та лімфи у зоні хребта, збільшення гнучкості хребта і покращення загального стану здоров'я. У підготовчій частині заняття разом із загально-розвиваль-

ними вправами, в основній частині уроку – після загально розвивальних вправ, а також для домашнього завдання використовувати вправи для профілактики порушень постави.

Під час занять з розвитку мовлення, математики тощо емоційним дітям частіше надавати можливість рухової перерви, наприклад у вигляді роздачі і збору дидактичного матеріалу, виконання інших доручень, пов'язаних зі зміною пози тощо. Збільшення рухового компоненту сприятиме також розвантаженню дітей.

**Висновки.** Отже, впровадження комплексної диференційованої профілактично-коригувальної програми у виховний процес дитячих дошкіль-

них закладів зменшило кількість днів, пропущених дітьми у зв'язку з хворобою з 16,47 до 5,41 на рік, збільшило кількість дітей з гармонійним фізичним розвитком з 59,83% до 75,16%, а показники фізичного стану, рівня фізичної підготовленості дітей та психофізіологічного стану якісно вищого рівня.

Таким чином, емпірично було доведено раціональність введення положень та рекомендацій комплексної диференційованої – коригувальної програми з фізичного виховання для дітей з відхиленнями в стані здоров'я, ефективність проведення уроків з фізичного виховання у дітей із відхиленням стану здоров'я.

## Список літератури:

1. Загвязинський В.И. Теория обучения: современная интерпретация: Учебное пособие для студ. Высш. пед. учеб. завед. – М.: Педагогика, 2004. – 307 с.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
3. Козіброда Л.В. Особливості застосування специфічних засобів фізичного виховання для дітей, що мають відхилення у стані здоров'я (на прикладі шкільних закладів м. Львова) // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. Конф. – Тернопіль, 2004. – 385 с.
4. Срьоміна О.Л., Клишко Л.В., Джупій Н.Е. Здоров'я, творчість, освіта – основа гармонійного розвитку особистості дитини // Здоров'я і освіта: Мат-ли I Всеукраїнської н.-пр. конф. Львів: Лонміо, 1993. – С. 108.

**Курнышев Ю.А., Палагнюк Т.В.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКО-КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ОТКЛОНЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

### Аннотация

В статье рассматривается проблема физического воспитания детей, которые имеют отклонение в состоянии здоровья. Представлена комплексная дифференцированная профилактически-корректирующая программа физического воспитания детей. Изучается применение средств, которые улучшают психофизиологическое состояние детей. Рассматривается влияние корректирующей гимнастики. Доказывается эффективность проведения занятий по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, отклонения в состоянии здоровья, комплексная дифференцированная профилактически-корректирующая программа, корректирующие занятия, лечебная физкультура.

**Kurnyshev Y.A., Palagniuk T.V.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## USE PROPHYLACTIC-CORRECTING PROGRAM FOR CHILDREN THAT HAVE REJECTION IN THE STATE OF HEALTH

### Summary

The problem of physical education of children that have a rejection in the state of health is examined in the article. Presented complex differentiated prophylactic is the correcting program of physical education of children, that improves the psychophysiological state children. Studied applications of facilities, that improve the psychophysiological state of children. Influence of correcting gymnastics is examined. There is efficiency of realization of employments after physical education.

**Keywords:** physical education, rejection of the state of health, the complexis differentiated prophylactic is the correcting program, correcting employments, curative physical education.