

УДК 796

Станєва С.В.<sup>1</sup>, Максимчук Б.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студент, Ізмаїльський державний гуманітарний університет

<sup>2</sup>проф. Ізмаїльський державний гуманітарний університет

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ,  
ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ В ЦЕНТРІ КОМПЛЕКСНОЇ  
ДОПОМОГИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ (НА БАЗІ ІЗМАЇЛЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ)  
ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Діти з обмеженими можливостями здоров'я (далі – ОМЗ) є окремою категорією населення, яка виділяється тим, що має особливі потреби. Суспільство неоднозначно ставиться до цієї категорії, що значно ускладнює процес соціалізації [3].

У Конвенції ООН «Про права інвалідів» від 3.05.2008 ст. 7 зазначено, що держави вживають усіх необхідних заходів для забезпечення повного здійснення дітьми-інвалідами всіх прав людини та основоположних свобод нарівні з іншими дітьми, а також забезпечують, щоб дітям-інвалідам надавали допомогу, яка відповідає інвалідності та віку [1].

Питання соціалізації дітей-інвалідів є актуальним, оскільки є багато об'єктивних труднощів, пов'язаних з їхньою інтеграцією в суспільство та пристосуванням до навколишнього середовища. Ці труднощі можуть бути спричинені різними факторами, включно з біологічними, психологічними та соціальними, і можуть проявлятися різною мірою. Однак, процеси реабілітації та суспільного виховання можуть суттєво допомогти у вирішенні цих проблем.

Для забезпечення повноцінної соціалізації дитини з обмеженими можливостями здоров'я необхідно розробити умови та методи, які дадуть змогу компенсувати обмеження, що заважають її соціалізації та розвитку особистості [4].

Кожна дитина з обмеженими можливостями здоров'я має повне право на безоплатну реабілітацію та зміцнення свого здоров'я в закладах соціального обслуговування. До однієї з функцій закладів соціального обслуговування населення належить адаптація та реабілітація дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Важливим принципом у Законі України № 2562 «Про фізичну культуру і спорт» від 17.07.2008 р. є: забезпечення права кожної людини на вільний доступ до спорту та фізичної культури як до обов'язкової умови розвитку моральних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості, права на заняття спортом та фізичною культурою для всіх категорій громадян і груп населення; сприяння розвитку спорту та фізичній культурі з особами, що потребують соціального захисту, зокрема з особами з обмеженими можливостями здорового здоров'я; забезпечення права на заняття спортом та фізичною культурою для всіх категорій громадян та груп населення; сприяння розвитку спорту та фізичної культури з особами, які потребують соціального захисту, зокрема з особами, які мають обмежені можливості здорового здоров'я.

Спорт і фізична культура потрібні особам з ОМЗ, щоб довести суспільству та, найголовніше, собі, що вони мають повне право на активне існування, а також усунути або зменшити наявне порушення в дитини [2].

Для ефективного включення дитини з ОМЗ у суспільство їй потрібна допомога в адаптації та підтримка в самостійній активності, за допомогою якої відбувається успішне формування активної особистості. Такою підтримкою можуть стати здоров'язбережувальні умови, які спрямовані як на психічне, так і на фізичне здоров'я дітей з обмеженими можливостями здоров'я.

Фізичний розвиток дітей з ОМЗ відрізняється від розвитку здорових дітей і має такі особливості: швидка стомлюваність, м'язова напруженість, порушена загальна моторика, скуті та сповільнені рухи,

відставання в базових фізичних якостях (сила, спритність, швидкість). Тому головним принципом у реабілітації дитини з ОМЗ є індивідуальний підхід. Фізична реабілітація є головним компонентом будь-якого виду реабілітації, зокрема й соціальної, і включає в себе фізкультурно-оздоровчі технології. Найпоширенішими технологіями в реабілітаційних центрах є гімнастика, плавання, ходьба босоніж, дихальні вправи тощо.

Система закладів соціального обслуговування відіграє ключову роль у соціальній адаптації дітей з ОМЗ. Вони постійно вдосконалюють свою роботу, впроваджуючи нові методики та форми допомоги. Прикладом такої інновації стала фізична реабілітація із застосуванням фізкультурно-оздоровчих технологій, яка довела свою ефективність у процесі адаптації та соціалізації дітей з ОМЗ.

Лікувальна фізична культура (далі – ЛФК) являє собою метод фізичної реабілітації, спрямований на стимуляцію позитивних реакцій організму та розвиток необхідних рухових умінь, навичок, фізичних якостей і здібностей для осіб зі стійкими порушеннями функцій організму, спричиненими захворюваннями, травмами або вродженими дефектами. Заняття ЛФК чинять широкий вплив на різні системи організму, сприяють відновленню і поліпшенню функцій, обмежених у людей з ОМЗ. У зміст занять входять різноманітні технології та методи: масаж, йога, гімнастика, фізіотерапія, заняття з використанням ортопедичних пристосувань і психологічні методи.

У дітей з обмеженими можливостями здоров'я часто спостерігається швидке стомлення, нескоординовані рухи, м'язовий дисбаланс, гіпертонус і підвищена сприйнятливості до захворювань. Фахівці в галузі реабілітації давно використовують елементи ЛФК у системі фізичної, психологічної та соціальної реабілітації для таких дітей. ЛФК позитивно впливає на їхнє здоров'я, загальний психологічний і фізичний стан, а також ефективно допомагає їм у процесі соціалізації.

У фізичній реабілітації необхідно враховувати не тільки вік і особливості дитини, але також і правильно дозувати вправи, включно з визначенням тривалості, вихідних положень, кількості повторень, темпу, амплітуди рухів, а також чергуванням навантаження і відпочинку.

Для дітей з ОМЗ ефективними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності можуть бути індивідуальні заняття, як-от оздоровча ходьба, біг, гімнастика, лижні та велосипедні прогулянки й походи, які допомагають зміцнити організм, запобігти захворюванням і розвинути

особистісні якості. Крім того, важлива і сімейна форма занять, яка дає змогу дитині спілкуватися та отримувати емоційну підтримку.

Фізкультурно-оздоровчі заходи, пропоновані в реабілітаційному центрі, мають різноманітні форми, проте їхнє спільне застосування часто ускладнене через організаційні проблеми.

Залежно від завдань, цілей і спрямованості реабілітації дитини з ОМЗ технології підбираються кожному індивідуально. Наприклад, технології можуть мати таку спрямованість як корекційно-розвивальні, за допомогою якої формуються та виправляються фізичні та координаційні здібності.

У Центрі реабілітації та комплексної допомоги на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету (м. Ізмаїл, Одеська область) діє проєктна програма, яка займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю дітей з ОМЗ. Центр був створений у 2024 році з метою надання оздоровчо-реабілітаційних послуг, сприяння соціальної адаптації дітей внутрішньопереміщених осіб та дітей з інвалідністю різного ступеня тяжкості, захворюваннями опорно-рухового апарату та нервово-м'язової системи. Центр займається складанням індивідуальних реабілітаційних та абілітаційних маршрутів для дітей і підлітків з ОМЗ та їх поетапною реалізацією [3].

Технології та методики, що застосовуються в залі ЛФК у реабілітаційному центрі:

1. Укладки (лікування положенням). «Укладки» сприяють запобіганню патологій в одному або декількох суглобах або групі м'язів. Лікування положенням відіграє велику роль з метою формування схеми тіла і рухів.

2 Щит (лікування положенням). Вправа використовується для вертикалізації тіла дитини та усунення контрактур у суглобах колін і гомілкостопа.

3. Розтяжки.

4. Механотерапія. Проводиться на тренажерах для розвитку сили, витривалості тіла і розвитку дихальної та серцево-судинної систем.

5. Навчання ходьбі за допомогою допоміжних засобів, таких як ходунки, каталки, бруси.

6. Дрібна моторика. Включає в себе перебирання дрібних предметів, ігри з конструкторами, зав'язування шнурків, відкривання дверних замків, ліплення з пластиліну тощо.

Функціональне біоуправління зі зворотними зв'язками – технологія, спрямована на відновлення в разі збоїв функціональних систем, заснованих на природних організму природних механізмах саморегуляції та навчання.

Пілатес – технологія, що сприяє подоланню різних порушень постави або травм. Пілатес включає в себе комплекс вправ, що забезпечує баланс усього тіла. Результатами технології є: збільшення гнучкості та рухливості суглобів; виправлення постави; позбавлення від болю в спині та поліпшення здоров'я загалом.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність дітей з ОМЗ на базі Центру спрямована на задоволення комплексу потреб: комунікативних, потреби в емоційно-руховій активності, розвитку необхідних рухових умінь та навичок та відновлення організму в цілому.

Фізкультурно-оздоровчі технології, зокрема й ЛФК, допомагають дітям з обмеженими можливостями здоров'я розвивати навички й уміння, які необхідні для успішної соціалізації та адаптації в суспільстві.

#### Список використаних джерел

1. Гордєєва К.С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Слов'янськ. ДДПУ. 2024. 94 с.
2. Дубинська О.Я. Новітні технології фізичного виховання. Суми. Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2020. 248 с.
3. Момот О.О. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі : теорія і практика. Полтава. ПНПУ імені В.Г. Короленка. 2020. 339 с.