УДК 615.825
Іваніків Н.М., к.п.н., доцент,
Ключник Ю.І.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
м. Дрогобич, Україна

РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ГРИ

Люди, що мають обмеження за станом здоров'я і, зокрема, з ураженнями опорно-рухового апарату, вимагають до себе особливої уваги. Інтеграція осіб з обмеженими можливостями в життя суспільства в даний час неможлива без їх фізичної реабілітації. Спортивні ігри сприяють вирішенню завдання, спрямованого на інтеграцію інваліда в суспільство, за допомогою формування усвідомленого ставлення людини до своїх сил; до можливості подолання як фізичних, так і психологічних перешкод на шляху до повноцінного життя в суспільстві [1].

Неабияк добре стимулюють людину і пришвидшують процес інтеграції в суспільство параолімпійські види спорту. Наприклад: командні ігри бочча і голбол. У першій з них спортсмени з ураженнями опорно-рухового апарату: ДЦП, міопатією, травмами шийних хребців, – кидають невеликі шкіряні м'ячі, намагаючись потрапити щонайближче до так званого «джек-бола». Загалом ця гра нагадує французький петанк [2].

Бочча була визнана найкращою грою для людей з обмеженими фізичними можливостями. Ця гра досить сильно впливає на фізичне формування організму, впливає на психоемоційний стан, а також на національну самосвідомість. Періодичні заняття грою сприяють розвитку у людини спритності, витривалості, реакції і координації рухів. Цей вид спорту не травматичний і доступний людям різного віку. У спортсменів

гри бочча спостерігаємо позитивну динаміку у відновленні деяких локомоторних функцій. Проте відновлення знижених і порушених функцій у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату є значно важчим процесом, тому головним завданням у фізичній реабілітації людей, що мають пошкодження опорно-рухового апарату, вважається збільшення ефективності здійснюваних заходів, що вимагає розробки відповідних критеріїв (шкали) оцінки результатів фізичної реабілітації.

Щоб перевірити ефективність реабілітаційного процесу гри були проведені дослідження: 10 осіб віком 28–35 років з клінічним діагнозом ДЦП з обмеженою рухливістю, які користуються візком та проходять реабілітацію у реабілітаційному центрі у Львові. Було встановлено, що 9 із 10 учасників мали дизартричні розлади, загальне соматичне загасання та повільний розвиток рухових функцій, що супроводжуються відставанням у розвитку рухової сфери людей з ДЦП. Дослідження показало, що заняття спортом та фізичні вправи призводять до підвищення фізичного здоров'я та поліпшення валової дрібної моторики.

Голбол – спортивна гра для сліпих, може застосовуватися як один із способів корекції здоров'я. У таких змаганнях беруть участь незрячі гравці та такі, що погано бачать. Для урівняння шансів всі надягають світлонепроникні окуляри. Дві команди по три людини, пересуваючись на колінах, намагаються закотити м'яч із дзвіночками всередині до воріт суперника та захистити власні [2].

За допомогою даної гри можна пробудити інтерес до життя, прищепити незрячим дітям любов до руху, до самовіддачі фізичних сил і самообмеження емоційних сплесків для загальної користі, досягнення командного результату, а також сприяти інтеграції дітей у суспільство через спорт. Регулярні тренування для сліпих і слабозорих дітей в процесі росту і розвитку організму сприяють збільшенню сили рук і плечового пояса, як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

Голбол – потужний стимулятор рухової активності дітей з порушенням зору, який сприяє формуванню життєво важливих умінь і навичок, вдосконалення фізичних якостей, нормалізації росто-вагових показників, життєвої ємності легень.

При проведенні дослідження включали такі особливості розвитку як: швидкісна витривалість, спритність, силові здібності, силова витривалість, змагальний період та комплексний підхід. Розрахункові дані динамометрії правої та лівої рук в групі хлопчиків за період від початку експерименту зросли в середньому по правій руці на 3,08 кг (5,8%) і по лівій руці на 3,84 кг (7,9%). В результаті шестимісячного дослідження приріст сили кисті рук склав 8,6% по правій руці і 11% по лівій руці. Порівнюючи показники сили кисті правої і лівої рук протягом тримісячного і шестимісячного періоду наших спостережень, видно, що показники динамометрії мають тенденцію до збільшення на протязі всього періоду експерименту [1]. Отже, ці ігри не лише розвивають, підтримують, а й лікують одночасно.

Список використаних джерел

1. Паралімпійці: у боротьбі за безмежні можливості. [Ел.ресурс]. – режим доступу: https://www.ukrinform.ua/rubric
2. Физическая реабилитация детей, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата, при помощи параолимпийского вида спорта бочка. [Ел.ресурс]. – режим доступу:https://science-pedagogy