

ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ, ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ

Семенюк І.М., Орел Ю. В., Михайленко Г.В.

Комунальний заклад «Харківський санаторний навчально-виховний комплекс №13»

Харківської обласної ради, Україна

Анотація. В ході роботи вивчені особливості спортивно-оздоровчого туризму для дітей, хворих на сколіоз. З'ясовано, що використання спортивно-оздоровчого туризму розвивало у дітей фізичні показники (швидкість, спритність, витривалість), соціальну адаптацію (впевненість в своїй силі, вміння змагатися та надавати допомогу, почувати себе в суспільстві рівним та позбавленим від комплексів), психоемоційні (позитивні емоції, виховання характеру). Отримані результати дають змогу використовувати засоби спортивно-оздоровчого туризму для дітей хворих на сколіоз з різними ступенями хвороби для фізичної, психоемоційної та соціальної реабілітації.

Ключові слова: сколіотична хвороба, засоби спортивно-оздоровчого туризму, ефективність, туристична стежка.

Анотация. В ходе работы изучены особенности спортивно-оздоровительного туризма для детей, больных сколиозом. Показано, что использование спортивно-оздоровительного туризма способствует развитию у детей физических показателей (быстроты, ловкости, выносливости), социальной адаптации (уверенности в своих силах, умение помочь и оказать помощь, чувствовать себя в обществе наравне со всеми, разрушить комплексы), психоэмоциональных (положительные эмоции, воспитание характера). Полученные результаты дают возможность использовать средства спортивно-оздоровительного туризма для детей, больных сколиозом с различной степенью болезни для физической, психоэмоциональной та социальной реабилитации.

Ключевые слова: сколиотическая болезнь, средства спортивно-оздоровительного туризма, эффективность, туристическая тропа.

Abstract. Implementation of sports and health tourism for physical, psycho-emotional and social rehabilitation of children with scoliosis. During the research the features in the sports and health tourism for children with scoliosis have been studied. It was found that the use of sports and health tourism developed physical parameters (speed, agility, endurance), social adaptation (self-confidence, the ability to compete and provide assistance in the community, feel equal to everyone, destroy inferiority complexes) psycho-emotional (positive emotions, character shaping). The got results ground for the implementation the means of sport and health tourism for children with different extents of scoliosis for physical, psycho-emotional and social rehabilitation.

Keywords: facilities of sporting health tourist, efficienc, hiking trail, scoliosis.

Актуальність. Сколіотична хвороба – дуже складне і досить поширене ортопедичне захворювання, яке включає не тільки власне деформацію хребта і грудної клітки, але і весь симптомо-

комплекс порушень функцій внутрішніх органів, які розвиваються в організмі дитини внаслідок порушення форми грудної і черевної порожнини, що веде за собою зниження можливості достатнього фізичного навантаження, можливість розвитку різних комплексів, порушення соціальної адаптації.

Ціль статті: дати оцінку ефективності використання засобів спортивно-оздоровчого туризму для реабілітації дітей, хворих на сколіоз.

Організація дослідження. Дослідження було проведено на базі Комунального закладу «Харківський навчально-виховний комплекс № 13» Харківської обласної ради де навчаються та лікуються діти, хворі на сколіоз.

Викладання основного матеріалу дослідження. Туристична естафета проходить на території нашого закладу кожен рік на останньому тижні навчання. В організації спортивно-оздоровчого туризму допомагають старшокласники, які неодноразово приймали участь в даному заході та досконало вивчили умови туристичної стежки. Учасниками є учні з 1 по 11 класи. Тривалість заходу до 2-х годин. Пришкільна територія саду перетворюється на туристичну смугу, яка складається з різних етапів.

Зустріч з групою дітей-туристів. Завідома ми знаємо стан здоров'я дітей і складаємо відповідно цього туристичну стежку. На даний час ми розглядаємо туризм для дітей, хворих на сколіоз. Таку туристичну стежку можливо створити для дітей з різними захворюваннями. Туристична стежка складається з наступних етапів.

1. Орієнтування на місцевості по квартальному стовпу. Пропонується визначити на місцевості напрями світу за допомогою квартального стовпу.

2. Переправа через болото по дошках. Учасники один за одним переміщуються, перекладаючи по черзі дощечки і переходячи по них між пунктами старту та фінішу.

3. Вязання вузлів. Пропонується на вибір зв'язати по одному вузлу, назвати їх, визначити для чого призначені, значення їх використання в туризмі.

4. Подолання завалу. Умовний завал садова лавка. Перелізти через садову лавку, підлізти під іншу.

5. Встановлення намету. Шість учасників встановлюють намет за допомогою 2 альпенштоків і 10 кілків. Намет має бути без складок на даху. Після намет необхідно зняти, скрутити і вкласти в чохол.

6. Складання вогнища. Бере участь 2 учасники команди. Задача скласти вогнище, назвати та з'ясувати для чого використовується.

7. Мотузкова переправа (умовні перешкоди на туристичній стежці). Учасники один за одним переміщуються по мотузковій переправі від одного дерева до іншого.

8. Визначення азимуту. За допомогою карти Харківської області та компасу визначити азимут від місця знаходження до населених пунктів області.

9. Надання першої допомоги. Відповідають на запитання та виконують запропоновані дії першої долікарняної допомоги.

10. Кидання на влучність. Збивають виставлені пластмасові пляшки з піском палицями для гри в «городки».

11. Тарзанка. За допомогою канату потрібно переправитися через невелику яму та повернути його назад.

12. Тунель. Пролізти в штучно створеному з халахупів тунелі найбільш доступним засобом.

13. Мишоловка. Переміщення під низько натягнутою сіткою.

14. Пеньки. На землі, на відстані 40-50см розміщуються пні (10шт). Туристи подолають відстань переходячи з одного пенька на другий.

15. Загадки та кросворди. Пропонується розв'язати кросворд або відгадати загадку про туристичне знаряддя та туризм.

16. Відомі місця на мапі Харкова. На мапі міста за допомогою фото знайти відомі місця Харкова та коротенько розповісти про них.

17. Павутиння. Натягується мотузка у вигляді павутиння між 4-ма опорами (дерево). Відстань від землі примірно 40 см. Команді пропонується тримаючись за руки подолати перешкоду.

18. Допомога іноземному туристу. Відповідь на запитання про місто англійською мовою.

На сьогоднішній день туризм для людей - стиль життя, - цікавий розвиваючи, веселий, відповідальний, та комунікативний. Наша туристична стежка проходить в ігровому моменті, який дає можливість в ненав'язливій формі проконтролювати знання та вміння дітей. Велику роль в сучасному освітньому процесі приділяється особистості учня його здоров'ю, та технологіям загальної розвиненості та формуванням гармонійної розвиненості.

Висновки:

1.Туристична стежка складається з різного ступеня складності та дає можливість провести тренування з поступовим її ускладненням, в залежності від особливостей здоров'я дитини.

2.Діти отримують психоемоційний підйом.

3.Подолання туристичної стежки дало можливість дитині відчути себе в певних умовах взяти на себе відповідальність за дії, використати на практиці

знання з іноземної мови, літератури, географії, топографії, фізичної культури, Харківщинознавства.

4. Спортивно-оздоровчий туризм допомагає оволодіти практичними навичками, як зав'язати вузол, поставити намет, розпалити багаття, подолати перешкоди, допомогти товаришеві.

5. Туристична смуга поєднує оздоровчий відпочинок на природі та удосконалення фізичних навиків, як витривалість, сила, спритність. Кожна перешкода тренує психо-емоційні можливості організму дитини.

6. Туристична тропка готує дітей швидко пристосуватися до напередбачених обставин в оточуючому середовищі.

Література:

1. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. М.–1972г.–240с.
2. Фізична культура: підручник для 9 класу загально-освітнього навчального закладу/В.Г. Арефьев, О.Б. Качеров, М.Ю.Короп, Н.Д. Михайлова – К.:Просвіта, 2009.-208с.
3. Красзнавство, географія, туризм, №1, січень 2007, журнал.

4. Здоров'я та фізична культура, № 23-24, грудень 2015 с. 28. журнал.

5. Туристические узлы <http://stalker.ru/stati/shturmalp/item/170-turisticheskie-uzlyi>

6. 11. Сборник руководящих материалов по самостоятельному туризму. Вып. 4. Сост.; Г. Г. Котов, О. А. Савельев. М., ЦРИБ "Турист", 1974. 70 с.

7. Крюков Д. С., Мусаелов Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы. М., ФиС, 1972. 96 с.

8. Юньев И. С. Краеведение и туризм. М., "Знание", 1974. 104 с.

9. Ураев В. Ф. Первая медицинская помощь в походе. - В кн.: Турист. М., ФиС, 1974, с. 320-332.

10. Универсальный русско-английский разговорник., «Эскимо», 2012, с. 30.

11. Загадки про туризм <http://www.vsezagadki.ru/2010/12/zagadki-pro-turistov/>, http://tourismislife.blogspot.com/2010/10/blog-post_7736.html

12. Таможанская А. В. Лечебное плавание в предоперационном периоде у детей, страдающих сколиотической болезнью I степени //Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теор. журн.]–Харків: ХДА К. – 2010. – №. 2. – С. 81-82.

13. Таможанская АВ, Мезенцев АА. Состояние кардиореспираторной системы детей, страдающих сколиотической болезнью IV степени, до и после оперативного лечения. Врачебная практика. 2005(1):25-31.

14. Таможанская А. В. Обоснование кинезологических методов реабилитации детей, страдающих сколиотической болезнью //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – №. 7.

Інформація про авторів:

Семенюк Ірина Миколаївна, вчитель фізичної культури, медсестра з лікувальної фізичної культури (ХНВК № 13)

Орел Юлія Володимирівна, вихователь (ХНВК № 13)

Михайленко Галина Володимирівна, кандидат наук з державного управління, директор (ХНВК № 13)

КЗ «Харківський санаторний НВК № 13» Харківської обласної ради