
METHODOLOGY OF PLAYING ACTIVITY IN REHABILITATION PRACTICE

Petya KasnakovaMedical University, Medical College - Plovdiv, Republic of Bulgaria, *kasnakova_76@abv.bg*

Abstract: The games play a special role in rehabilitation practice. The positive emotions they cause in patients cannot be achieved by other methods and means of modern rehabilitation. The role of game playing activity in practice is crucial to the achievement of one of the important tasks in implementing rehabilitation measures, namely to evacuate the patient from the depressed mental state, to distract him from the disease process and to focus on mobilizing his healing powers. The mood, the emotional charge and the dynamics that the games create are particularly suited to awakening the patient's interest in the healing process, their attraction and their active involvement in the rehabilitation activities. The connection between the actions in the game and the movements in the analytical exercises accelerates the formation of motor habits, physical qualities and skills not only in children but also in adult patients with various pathological injuries. Rehabilitation games are suitable for all ages by enhancing the health of the occupants, developing their mental qualities, improving the activity of the vestibular, visual and motor analyzers. The basis of the motor movement training game methodology and the improvement of motor movement skills is the activation of the thought processes and emotional experiences, the development of the functions of the musculoskeletal system, the cardiovascular system and the respiratory system.

Keywords: playing activity methodology, rehabilitation

МЕТОДИКА НА ИГРОВАТА ДЕЙНОСТ В РЕХАБИЛИТАЦИОННАТА ПРАКТИКА**Петя Каснакова**

Медицински университет, Медицински колеж – Пловдив, Република България,

kasnakova_76@abv.bg

Резюме: Игрите заемат особен дял в рехабилитационната практика. Положителните емоции, които те предизвикват у пациентите, не могат да се получат с други методи и средства на съвременната рехабилитация. Ролята на игровата дейност в практиката има решаващо значение за постигането на една от важните задачи при прилагането на рехабилитационните мероприятия, а именно извеждане на пациента от потиснатото психично състояние, отвлечане на вниманието му от болестния процес и насочване към мобилизиране на силите му за оздравяването. Настроението, емоционалният заряд и динамиката, които игрите пораждаат е особено подходящо за събуждане на интерес у пациентите към лечебната процедура, за тяхното привличане и активното им включване в рехабилитационните занимания. Връзката между действията в играта и движенията в аналитичните упражнения ускоряват формирането на двигателни навици, физически качества и умения не само при деца, но и при възрастни пациенти с различни патологични увреждания. Игрите с рехабилитационно въздействие са подходящи за всички възрасти като укрепват здравето на занимаващите се, развиват психичните им качества, усъвършенстват дейността на вестибуларния, зрителния и двигателния анализатор. В основата на методиката на игрите за двигателно обучение и усъвършенстване на двигателните способности стои активизиране на мисловните процеси и емоционални преживявания, развиване на функциите на нервно-мускулния апарат, сърдечно-съдовата и дихателна система.

Ключови думи: методика на игровата дейност, рехабилитация

ВЪВЕДЕНИЕ

Богатството и привлекателността на нетрадиционните начини за лечение и профилактика на физическо и психическо ниво са непосредствено свързани с различни по вид лечебни техники и терапии. Необходимостта на възрастните от съхранение на психическото здраве в условията на непрекъснат стрес довежда до прилагането на игротерапията като иновативен метод на лечение.

Играта заема съществено място в живота на всеки човек, независимо от възрастта – дете, младеж или възрастен, както и от неговото физическо, психическо или социално състояние. Причината за това е непрекъснато изменящата се ситуация и неизвестността на крайния резултат, които предават особена привлекателност и чар на игрите.

Игровата дейност в рехабилитационната практика може да се определи като един интердисциплинарен подход, който съчетава различни области на познанието: психология, медицина, педагогика, музика, спорт, драма, танцово изкуство и др.

Като явление играта носи дълбок жизнен смисъл, тя е житейска практика, която се използва от малки деца до възрастни хора. Игрите допринасят за формиране на основни нравствени качества във всеки един от нас, особено за медицинския специалист-рехабилитатор в неговата многообразна дейност, свързана с профилактика, поддържане и възстановяване здравето на пациента. Те запознават и подпомагат вникването в някои социални роли чрез сюжета на играта, изграждайки правилно емпатийно отношение, като по този начин се създават непринудени условия за социализацията на личността. В играта се привиква към съобразяване с действията на другите съотборници или противници, така се създава ориентация и приучаване към норми на поведение между хората. Възпитават се нравствени, етични и волеви качества, преди всичко хуманизъм, честност, съзнателност, отговорност и чувство за екип. Успешното протичане на играта е невъзможно без проява на взаимопомощ. Същевременно създаването на взаимно доверие, вежливост, уважение към постигнатото от всеки е важно условие, за да се предотвратят прояви на егоизъм, силен индивидуализъм и изолираност.

Игрите в медико-социалната рехабилитация имат за цел да запълнят една голяма празнина в практиката, като подпомогнат методически всеки, който работи с деца и хора с увреждания в планирането, организирането и осъществяването на рехабилитационните дейности.

Прилаганите форми на игровата дейност в рехабилитацията се диференцират съобразно възрастовия контингент (игри с деца, с младежи, със зрели хора в трудоспособна възраст, с възрастни) и спецификата на здравния им статус (игри с деца и възрастни с физически и интелектуални увреждания, игри с психически болни лица, игри със соматически здрави лица). Всяка от тези форми има своите разновидности, специфика и вътрешно структуриране.

Играта е една от основните форми на дейността, в която се осъществява развитието на детето. Й. Хьойзинха, който разкрива много от идеите за играта, я определя като „действие, извършено доброволно, ограничено във времето и пространството, изискващо спазване на доброволно приети задължителни правила, които по своята същност са самоцелни и придружени от чувство на напрежение и радост, от съзнанието за нещо различно от всекидневния живот“ [1].

Стаматов Р. определя „играта като сериозна дейност, освободена от вътрешни ограничения. Детето играе, защото играта му доставя удоволствие и в това се състои неговата свобода. Играта доставя радост, удоволствие, самоутвърждаване. Играта предполага пренасяне в един особен свят. Играта създава един друг свят, който помага на детето да придобие опит за пълноценното съществуване в „не-игровия“ свят“ [2].

К. Грос в своето произведение „Душевная жизнь детей“ вижда играта като вътрешна целесъобразност в подготовката на детето за бъдещето, като средство за самовъзпитание, без да разкрива значението ѝ за настоящия момент.

Играта като упражняване за първи път се разглежда от К. Грос и неговите разбирания са свързани с това, че ние играем не защото сме деца, а защото ни е дадено детството, за да играем. Според същия автор, детето притежава наследствени предразположения, които придават целесъобразност на неговата активност; тези предразположения са необходими, но недостатъчни за решаването на сложни задачи; детството е времето, в което се постига развитие на способностите и стремеж към тях, необходими за живота; играта възниква, когато се появи необходимост за развитие и укрепване на тези способности [2].

Л. Виготски и Д. Елкони разглеждат играта като основна и доминираща дейност за детето; играта притежава основополагащо значение за развитието на съзнанието; зад играта се откриват различни мотиви: удоволствието от играенето, възпроизвеждането на смисъла, отношенията, ролята [3].

Използването на ролевите игри като силно въздействащи върху личността са разгледани от Василева Р., като игрова терапия със стратегии и подходи за конструиране на нови игрови модели и технологии [4].

Психолозите и педагозите вярват, че играта не е просто развлечение, а активна и целесъобразна дейност, изключително важна за развитието. Съобразно спецификата си всяка от разновидностите на феномена игра (сюжетно-ролева, драматизация, конструктивна, игра с правила) допринасят за самостоятелност, активност, субектност на детето.

Играта, според Калчев Г., има подчертан функционален характер. Играта в себе си носи много възможности, които трябва да се използват рационално в процеса на прилагането ѝ. Функциите на играта дават възможност да се използват максимално нейните възможности. Игрите имат следните по-важни функции: философска /социализираща и възпитателна/; педагогическа /метод за възпитание и обучение/; развиваща /творческа, развлекателна, познавателна, рекреационна/; интегративна /активизираща, стимулираща/ [5].

Въздействието на социалния контакт върху детето се съдържа в много групови психотерапевтични методи, които са част от игровата терапия, занимателната терапия, трудовата терапия и т. н. При децата играта може да използва като основно психотерапевтично въздействие. В групата хипертрофираното „аз“ на невротичното дете постепенно отстъпва място на „ние“. В психодрамата на Moreno и в имаготерапията на И. Е. Вольперт лечебното повлияване се постига по пътя на сценичното пресъздаване на положителни образи. Методите намират много добро приложение в детската възраст [6].

Играта в ранното детство представлява основно средство за овладяване на социален опит. Първите сюжетни игри възникват в общуването на детето с възрастния. В стремежа си да направи общуването по-емоционално и по-съдържателно, да привлече вниманието на детето и да стимулира неговата активност, възрастният използва игри – залъгалки. Игровите действия са средство за организация на ситуативно-личностно общуване на възрастния с детето [7].

А. Велева посочва, че на първо място играта е съществена за физическото развитие. Подвижните игри, които изискват активни движения (бягане, скачане, катерене), съдействат за развитие на мускулатурата, координацията на движенията и физическите качества (ловкост, бързина, сила, издръжливост), стимулират кръвообращението и допринасят за по-пълноценна обмяна на веществата. Голяма част от настолните и конструктивни игри също имат принос към двигателното развитие най-вече по отношение на фината моторика. Към това се добавя и фактът, че децата изпитват огромна потребност от движения и игрите спонтанно я удовлетворяват. Същевременно игрите са неизчерпаем източник на радост и удоволствие, с което способстват за утвърждаване на оптимистична нагласа в живота и формиране на жизнерадостен характер [8].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Игрите с рехабилитационно въздействие са подходящи за всички възрасти като укрепват здравето, развиват физическите качества, съдействат за трайни навици за правилно телодържане, развиват координационните способности, укрепват психичните качества, развиват и усъвършенстват дейността на вестибуларния, зрителния и двигателния анализатор. В основата на методиката на игрите за двигателно обучение и усъвършенстване на двигателните способности стои активизиране на мисловните процеси и емоционални преживявания, развиване на функциите на нервно-мускулния апарат, сърдечно-съдовата и дихателна система.

Използването на игрите в рехабилитационната практика е част от комплексното въздействие предимно при лечението на редица заболявания в детска възраст. При идентифицирането на децата със здравословни и интелектуални затруднения се използват два основни модела - медицински (категориален) и образователен. Причина за това е едно от следните увреждания: интелектуална недостатъчност; физическо увреждане; сензорно увреждане; езиково говорно нарушение; множество увреждания [9]. Особена характеристика на физическите увреждания са тяхната трайност, необратимост и прогресивност. Необходим е комплексен холистичен подход при прилагането на психо-моторната двигателна терапия в рехабилитацията при често срещаните двигателните нарушения - заболявания на опорно-двигателния

апарат, вродени аномалии и хромозомни отклонения, синдром на Даун, аутизъм, физически увреждания при детска церебрална парализа, умствена изостаналост, поведенчески проблеми, деца с хронични белодробни заболявания. Един от най-често изтъкваните рискови фактори е преждевременното раждане като социално-икономически проблем, който седи пред здравеопазната общност. Хиелинно-мембранната болест (ХМБ) и Респираторния дистрес синдром (РДС) са дихателни усложнения у недоносените деца, следствие от преждевременното раждане [10]. Средствата, които по физиологичен начин укрепват дихателната система, сърдечно-съдовата система, нервната система като стимулират и нормализират жизнено важните функции, въздействат лечебно и профилактично са физическите упражнения.

В рехабилитационната практика се използва метода на игрите с цел общо укрепващо въздействие, оказвайки всестранно влияние върху функциите на организма. При игрите с подвижен характер се натовават почти всички органи и системи - кръвообращението, дихателна система, опорно-двигателния апарат, нервната система и др., което води до тяхното трениране и усъвършенстване. Особено ценно въздействие оказват с изискването, което поставят пред организма за бързо мобилизиране на резервите, бързо разгръщане на функционалните му възможности. В голяма степен при игрите има правилно редуване на напрежението с разхлабването на мускулите, което допринася за подобряване на кръвообращението, на възстановителните процеси и пр. Има игри, които могат да бъдат използвани и като целенасочено средство за развиване на едни или други мускулни групи и органи, за постигане на определени задачи в отделната процедура или по време на лечението.

Много игри заангажират предимно горните крайници и раменния пояс и могат да се прилагат за целенасочено възстановяване на функциите на ръцете, за трениране на мускулатурата на раменния пояс. При други игри с елементи от спорта се оказва благоприятно въздействие на гръдния кош: тези игри с успех могат да се използват при медицинската рехабилитация на болни с увреждане на гръдния кош, плеврални сраствания, белодробни заболявания и др. Много от тях са отлично средство за разнообразяване на режима на пациентите, което се отразява благотворно върху протичането на болестта и улеснява възстановителния процес, подпомага действието на останалите терапевтични средства. Особено голямо е значението на игрите при децата. Те имат и подчертано възпитателно действие [11].

Игрите намират приложение при профилактика на прояви на множество неврологични заболявания (органични и функционални - хистерия, неврастения, логоневрози и др.). Игровата дейност е основно структурно ядро в комплексното лечение, когато пациентите са деца и подрастващи. Тя се използва и при наличието само на функционални смущения на нервната система, които още не са се проявили като заболяване, но са симптоми на различни патологии и отклонения.

В много случаи обстановката в игрите се мени постоянно, което налага играещият да реагира с най-различни движения и комбинации от двигателни навици, не само предварително заучени, но възникнали в момента, често да сменя процесите на възбуждане и задържане, да активизира едни центрове и да потиска други. Всичко това упражнява в най-голяма степен пусковите, координиращите и коригиращите механизми в кората на главния мозък. По време на играта кората на главния мозък изпраща импулси до една или друга част на тялото за започване и спиране на нейната дейност, координира усилията на отделните органи и системи, като често за кратко време многократно променя отношенията и изискванията към тях, коригира непрестанно променящите се нужди. Това създава голяма пластичност в кората на главния мозък, обогатява я с много нови условни връзки, което води до лесното им и бързо образуване, приучаване към бързо мобилизиране. Времето за реагиране на дадено дразнене се съкращава много. Подобряват се подвижността и уравновесеността на процесите на възбуждане и задържане, увеличава се тяхната сила. При много заболявания на нервната система игрите могат да се прилагат със специална насоченост: например при неврози хиперстенна форма се въздейства чрез успокоителни, а при хипостенна форма - чрез по-живи и динамични игри.

Играта ангажира почти всички анализатори и особено зрителния, което води до тяхното непосредствено упражняване и усъвършенстване. При някои игри се развиват в голяма степен мускулното усещане, ориентирано в пространството и времето. Някои игри заангажират предимно долните крайници и могат да намерят широко приложение при различните травматични, паралитични и други увреждания на краката.

Има игри с подчертан изправителен характер, което ги прави приложими при гръбначните изкривявания. Такива са всички игри, при които движенията и упражненията са свързани с изтегляне на гръбначния стълб, с освобождаването му от гравитационните сили и трениране на гръбната мускулатура (игрите с провиране, пълзене, плуване, игрите с терапевтични топки, ластици и др.).

Част от игрите с малко натоварване могат да се включват в уводната част и да се използват като организиращи, за мобилизиране и насочване на пациентите към предстоящите занимания, а също и като подготвителни упражнения, за да се спази принципът на постепенност при преминаване към следващите по-трудни упражнения. В средата на процедурите някои игри могат да се прилагат като целеви упражнения за постигане на определени терапевтични резултати. Игри с успокояващ характер могат да се включват и в края на процедурите, за да се постигне постепенно нормализиране на повишените по време на игрите жизнени функции на организма - дишане, кръвообращение, пулс [11].

Често игрите се провеждат на открито, което има закаляващо въздействие. Зимните и водните игри и елементи от спорта стимулират действието на движенията и закаляващото влияние на въздуха и водата. Това увеличава тяхното физиологично въздействие и ги прави полезни при повечето заболявания на сърдечно-съдовата, дихателна и нервна система. Добри условия в това отношение има в балнеосанаториумите, рехабилитационните центрове, СПА и уелнес комплексите.

Ефективността на игровата дейност е доказана при деца, които са подтиснати, стеснителни, с комплекси за непълноценност, преживели семейни травми, различни форми на физически и психически стрес и др. В тези случаи много успешно приложими са различни форми на игрова музикотерапия, на драмотерапия, на танцова терапия и спортни игри. Различни форми и видове игри успешно се използват и при буйни, невъздържани, разсеяни деца, както и при такива, които не могат задълго да се концентрират в изпълнението на една работа. При тях уместна е употребата на различни видове игрови арттерапевтични техники, ролеви игри и др.

Играта подготвя, развива и усъвършенства познанието и обучението на детето. В играта се разширяват границите на детската познавателна самостоятелност, опознаване на света, на интересите и любознателността, тяхната устойчивост, широта и задълбоченост [12].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игровата дейност в рехабилитационната практика допринася за утвърждаването на метода като успешна лечебна и рехабилитационна терапия, която заема все по-голямо място в комплексния подход за профилактика и възстановяване на множество заболявания.

Ролята на игровата дейност в практиката има решаващо значение за постигането на една от важните задачи при прилагането на рехабилитационните мероприятия, а именно извеждане на пациента от потиснатото психично състояние, отвлечане на вниманието му от болестния процес и насочването му към мобилизиране на силите му за оздравяването.

БИБЛИОГРАФИЯ

- [1]. Хъйзинха Й. Homo Ludens. София. Наука и изкуство, 1988
- [2]. Стаматов Р. Детска психология, издателска къща Хермес, 2003
- [3]. Выготски Л. С. История развития высших психических функции, Сбор. соч., т. 3, М., 1983
- [4]. Василева, Р. Защо да обучаваме играейки. С, 2002
- [5]. Калчев Г. Играта на детето, Пазарджик, 1993
- [6]. Йончев В. Терапия на психичните разстройства в детска възраст. Психотерапия. Под ред. На проф. Хр. Христовов В: Детска психиатрия Медицина и физкултура, София, 1975
- [7]. Делчева Т., Р. Стаматов, К. Генчева. Детето през ранната възраст. Стара Загора, 1993
- [8]. Велева А. Педагогика на играта, Русе, 2013
- [9]. Инвалидността като глобален медико- социален проблем. <http://medicina-bg.info/?p=3686>
- [10]. Михайлова А. Е. Петкова-Георгиева, П. Колева, Р. Стайнова. Анализ на разходите за терапия при недоносени деца с дихателни усложнения, *Наука и младост – 2018, МУ Пловдив, България, Сборник научни съобщения 2018 г., р.169-175*

[11]. Каранешев Г. Ръководство за практически упражнения по лечебна физкултура, Медицина и физкултура, София, 1984

[12]. Гюрова, В. Педагогически технологии на игрово взаимодействие. София: ВЕДА-СЛОВЕНА ЖГ. 2000