

Аннотації:

Розглянута проблема ефективності фізичного виховання та реабілітації школярів з порушеннями зору

Описание: Аналіз ефективності фізичного виховання та реабілітації школярів з порушеннями зору / О.О. Шеремет, І. І. Єрмолова // «Донбаський державний педагогічний університет» Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання . Збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції 13-14 травня 2020 року. Краматорськ ДДМА 2020 р., - С. 174 – 180.

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 612.84

**О.О. Шеремет
І.І. Єрмолова**

*Луганський Національний
університет імені Тараса Шевченка
(м. Старобільськ, Україна)*

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

**O.O. Sheremet
I.I. Yermolova**
*Luhansk Taras Shevchenko
National university
(m. Starobilsk, Ukraine)*

ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION AND REHABILITATION OF PUPILS WITH DISORDERS OF VISION

Анотація. Єрмолова І.І. Шеремет О.О. Аналіз ефективності фізичного виховання та реабілітації школярів з порушеннями зору. У статті розглянуті дослідження у галузі лікування та реабілітації очних хвороб. Вивчені сучасні засоби фізичної терапії школярів з порушенням зору. Проведений аналіз перспективи, щодо розробки ефективної методики реабілітації слабозорих школярів, у вигляді різних прийомів і дій з арсеналу спортивних і рухливих ігор.

Ключові слова: фізична терапія, порушення зору, діти шкільного віку, рухливі ігри, методика реабілітації слабозорих школярів, поліпшення функціонування органу зору.

Annotation. Yermolova I.I. Sheremet O.O. Analysis of the efficiency of physical education and rehabilitation of pupils with disorders of vision. The article deals with research in the field of treatment and rehabilitation of eye diseases. Modern means of physical therapy of pupils with visual impairment have been studied. An analysis of the prospects for the development of an effective method of rehabilitation of visually impaired pupils, in the form of various techniques and actions from the arsenal of sports and mobility games.

Keywords: physical therapy, visual impairment, school-age children, mobile games, rehabilitation technique for visually impaired pupils, improvement of functioning of the visual organ.

Постановка проблеми та її актуальність. XXI століття характеризується катастрофічним і прогресивним погіршенням стану здоров'я людини, що росте. При цьому особливо тривожну категорію складають школярі, 30-40% чисельності яких, відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). За даними досліджень В.Г.Майданника (2002), лише 1,1 % дітей є практично здоровими, а в середньому на одну дитину припадає 2,5 захворювання [1]. Л.К. Пархоменко (2006) у своїй роботі дає аналіз поширеності всіх захворювань підлітків України за 1999–2004 роки: вона збільшилася на 10 тисяч дітей, а темп приросту становить 10,4 % [2]. Академік Ю.Г. Антипкін (2009) відмітив, що, як правило, в одного підлітка реєструється одразу декілька захворювань. За даними Державної медичної статистики, серед підлітків шкільного віку зростає поширеність усіх захворювань, але перші місця посідають хвороби системи дихання, травлення, кістково-м'язової та сечостатевої системи та порушення зору [3].

Протягом 5 років навчання у школі в 1,5 раза зростає частота порушень зору, у 3–4 рази - патології органів травлення, у 2–3 рази - порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази - нервовопсихічних розладів [5]. Слід зазначити, що ситуація і надалі залишається загрозливою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Для досягнення поставленої мети проведено аналіз науково – методичної літератури, досліджень різних підходів, що сприяють профілактиці та реабілітації очних хвороб і порушень функцій зорового аналізатора в практиці офтальмологічної діяльності, нетрадиційної і народної медицини, спортивної діяльності та узагальнення матеріалу бібліографічних джерел. Згідно цього було виявлено, що - одним з найсерйозніших недуг - є порушення різних функцій зорового аналізатора, через який здійснюється прийом до 90% інформації з навколишнього світу. Порушення цієї системи значно обмежує людину в просторовому орієнтуванні і серйозно ускладнює цілеспрямовані координаційні дії. Школяр з ослабленим зором при тривалій роботі на сучасних мультимедійних засобах відчуває дискомфорт; посилюється загальне зниження розумової і фізичної працездатності; погіршується самопочуття, активність і настрої [7,8].

За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України, значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % - хронічні захворювання; понад половину дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі. Особливо це стосується тих, хто навчається у гімназіях, ліцеях, коледжах - стан їхнього здоров'я у 1,5 раза нижчий, ніж у дітей загальноосвітніх шкіл. Діти, які навчаються за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах [4], у стані постійного напруження, навіть перенапруження, що само по собі є преморбідним станом. В учнів гімназій в два рази частіше спостерігається підвищений артеріальний тиск. Щорічно, число школярів, які поповнюють спеціальні медичні групи, нестримно зростає. Так, за період з 2014 по 2018 рр. чисельність молодих людей з різними захворюваннями органу зору збільшилася з 8,9% до 11,2% і ця цифра, за прогнозами вчених, буде рости, тому що частка інтелектуальних навантажень, сполучених з інтенсивною діяльністю зорової системи, з кожним роком зростає все більше і більше [9].

Важливим є і той факт, що порушення функціонування зорово-сенсорної системи у юнаків, не дозволяє їм проходити обов'язкову військову підготовку в лавах Збройних Сил України.

Освітній простір сучасної школи, характеризується широким спектром дисциплін, інтенсивної та напруженої інтелектуальної діяльності, а також, з використанням

мультимедійних засобів, які істотно впливають на функціонування органа зору школярів, приводячи в деяких випадках до ослаблення зору, виникнення різних патологічних порушень, для нівелювання яких, повсюдно використовуються окуляри і лінзи. У свою чергу оптичні засоби корекції не усувають захворювання, а при неправильному використанні ведуть до їх прогресування.

Згідно розглянутих літературних джерел рухові дії, характерні для спортивних і рухливих ігор, а також фізичні вправи, пов'язані з окоруховими навантаженнями, позитивно впливають на функціонування органу зору школярів, і сприяють профілактиці очних хвороб, а також гальмуванню розвитку патологічних порушень у школярів, що мають ослаблений зір [7].

Аналіз спеціальної науково – методичної літератури свідчить про те, що на стан здоров'я дітей впливає так званий шкільний фактор, про що свідчить суттєве збільшення різних захворювань під час тривалого навчання у школі. Так, у 70 % дітей молодшого шкільного віку індивідуальна, розумова та фізична працездатність не відповідає їх шкільному навантаженню. Надалі впродовж п'яти років навчання в школі у дітей у 3-4 рази зростає патологія органів травлення, у два рази - органів зору та нервової системи [6].

При цьому в науковій літературі останніх років є величезна кількість даних про те, що до числа здорових можна віднести лише 5-6% випускників середніх шкіл.

Незважаючи на численність досліджень ефективних засобів профілактики та реабілітації при очних хворобах: динамічних вправ та вправ на розслаблення, їх впливу на стан зорово-сенсорної системи, мною не виявлено серйозних і доказових робіт, що проливають світло на можливості засобів фізичної терапії школярів при очних захворюваннях та корекції зорових функцій. В розглянутих дослідженнях не вивчався вплив офтальмологічних вправ на зміну показників нервово-емоційної напруги, фізичного розвитку, функціональної тренуваності, фізичної підготовленості та рівня здоров'я.

Мета дослідження: вивчити та дослідити сучасні засоби фізичної терапії школярів з порушенням зору.

Завдання дослідження: узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання фізичної терапії школярів з порушенням зору.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Наявність серйозних протиріч у підходах, а також наявність широкого спектра питань, ще не вивчених сучасною наукою свідчить про актуальність порушеної мною проблеми, її гостроти і значущості особливо в практиці освітньої діяльності школярів. Це все свідчить про актуальність дослідження впливу фізичної терапії у вигляді різних прийомів і дій з арсеналу спортивних і рухливих ігор, фізичних вправ, яка поєднана з високою активністю окорухового апарату, на поліпшення функціонального стану організму школярів з ослабленим зором.

Доцільно теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити на практиці методику реабілітації школярів з порушенням зору засобами спортивних і рухливих ігор. Рухові дії з арсеналу спортивних і рухливих ігор, а також фізичні вправи, в яких першорядне значення має зоровий аналізатор, в сукупності з оптимальними фізичними навантаженнями, сприятимуть не тільки профілактиці очних хвороб, а й коригуванню деяких порушень зорових функцій. При цьому найбільша позитивна динаміка очікується від прийомів і дій, що мають місце в таких видах спорту, для яких характерні елементи стеження за переміщенням об'єкту і прицілювання (настільний теніс, дартс, кеглі та ін.) Також важливі ігрові види спорту, як вид реабілітації, що дозволяють використовувати предмети ігор (кульки для настільного тенісу, волани для бадмінтону та ін.) з різними колірними характеристиками. Подібні вправи дозволять розширити межі периферичних полів зору і збільшити поріг світлової чутливості за рахунок зниження напруги окорухових м'язів.

Заняття з фізичного виховання зі школярами, які мають порушення функцій органу зору повинні проводитися без засобів оптичної корекції зору. При цьому, на перших заняттях необхідно навчати школярів, що входять до складу спеціальної медичної групи з

даною нозологічною ознакою, методам самоконтролю за своїм станом. Основною умовою кожного навчально-тренувального заняття є комплексна методика реабілітаційних заходів.

Включення спеціально підібраних ігрових фізичних вправ в реабілітаційний процес в сукупності з фізичним вихованням спеціальних медичних груп сприяє не тільки значному поліпшенню функціонуванню органу зору школярів, з ослабленими функціями, але й підвищенню функціонального стану організму школярів у цілому; створенню умов для оптимізації фізичної і розумової працездатності; зниженню нервово-психічної напруги.

Технологія поліпшення функціонування органу зору школярів дозволить стабілізувати показники гостроти зору і рефракції, розширити межі поля зору і відновити поріг світлової чутливості очей, що дозволить поліпшити їх працездатність. Крім того дана технологія може позитивно вплинути на фізичний розвиток, функціональну тренуваність, фізичну підготовленість, загальний рівень соматичного здоров'я та нервово-емоційний стан школярів.

Базуючись на: методах фізичної терапії; загальних теоріях і методиці фізичної культури; методологічних аспектах, результатах експериментальних досліджень, які розкривають досвід наукового обґрунтування підходів, які сприятимуть поліпшенню функціональної дієздатності зорового аналізатора; теоретичні та прикладні основи фізіології зорового аналізатора у спортсменів в різних видах спорту; роботи з дослідження впливу спортивних і рухливих ігор на організм школярів доцільно:

- розробити методіку реабілітації слабозорих школярів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, основний зміст якої складають ігрові елементи, прийоми та дії настільного тенісу, бадмінтону та дартсу;

- довести найбільш ефективні види спортивних і рухливих ігор, а також фізичні вправи, з'єднані з високою окорухомою активністю, які сприяють поліпшенню функціонуванню органу зору, поліпшенню фізичної і розумової працездатності, зняття нервово-емоційної напруги і зміцненню здоров'я школярів;

- запропонувати і експериментально перевірити зміст і спрямованість навчально-тренувальних занять з поліпшення функціонального стану організму, рівня фізичної і розумової працездатності, профілактики порушень у школярів з ослабленим зором.

- ввести в педагогічну практику найбільш ефективні способи поліпшення функціонального стану органу зору слабозорих школярів.

Отримані експериментальні дані можуть розширити спектр наукових знань:

- в лікуванні та профілактиці зорових порушень людини засобами фізичної терапії, що виявляється в рухових і спортивних іграх, а також у вправах, поєднаних з високою руховою активністю органу зору;

- в конструюванні навчально-тренувальних занять з фізичного виховання зі школярами, що мають ослаблений зір і нездатних витримувати фізичні навантаження, враховуючи методичні особливості фізичної реабілітації, які забезпечують високу функціональну тренуваність;

Розроблена методика, як засіб реабілітації, застосування спортивних і рухливих ігор, буде спрямована на поліпшення функціонування органу зору школярів.

Список літератури:

1. Майданник В.Г. Перспективи розвитку клінічної педіатрії в ХХІ столітті / Педіатрія, акушерство та гінекологія. — 2002. — № 1. — С. 8-12.
2. Пархоменко Л.К. Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я підлітків в Україні [Електронний ресурс] / Л.К. Пархоменко // Здоров'я дитини. — 2006. — № 1 / Організація здоров'я — <http://pediatric.mif-ua.com/archive/issue-207/article-210/>.
3. Антипкін Ю.Г., Мойсєнко Р.А., Хайтович Н.В. VI з'їзд о Педіатри України: професійний діалог з найважливішого. Здоров'я України. 2009; (21): 24-25.
4. Поборский А.Н., Кожевников В.С. Адаптація першокласників-семирічків по ряду функціональних показателів к обучению в школе по новой учебной программе // Физиология человека. — 1997. — Т. 23, № 6. — С. 44-48
5. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей // Междунар. мед. журнал. — 2003. — Т. 9, № 3. — С. 6-9.
6. Шкіряк-Нижник З.А., Слободченко Л.М., Числовська Н.В. та ін. Психоемоційний стан підлітків — учнів загальноосвітніх шкіл // Збірник наукових праць співробітників КМАПО ім. П.Л. Шупика. — 2004. — Вип. 13, кн. 1. — С. 389-393.
7. Бурцев М.Б. Как улучшить зрение в любом возрасте: все методики на выбор. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 284, [1] е.: ил.;
8. Троицкая С.И. Избавиться от очков-убийц навсегда! СПб.: Питер, 2007.
9. Горелов А.А. Нервно-эмоциональное напряжение студентов и методы повышения устойчивости студентов к его воздействию: Монография. Белгород: ИПЦ «Политерра», 2018. 240 с.
10. Грачёв А.С. К вопросу об испорченности игровых упражнений для улучшения деятельности зрительного анализатора / А.С. Грачёв // Психологопедагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижение нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф. (Белгород, 16-19 июня 2011 г.). - в 2 ч. - Белгород : ИПК, 2011. - 4.1. - С. 189-191

References

1. Majdannik V.G. Perspektivi rozvitku kliničnoï pediatriï v HHĪ stolitti / Pediatriâ, akušerstvo ta ginekologiâ. — 2002. — # 1. — S. 8-12.
2. Parhomenko L.K. Mediko-social'nye problemy sohraneniâ zdorov'â podrostkov v Ukraine [Èlektronnyj resurs] / L.K. Parhomenko // Zdorov'e rebenka. — 2006. — # 1 / Organizaciâ zdravooohraneniâ — <http://pediatric.mif-ua.com/archive/issue-207/article-210/>.
3. Antipkin Ū.G., Mojseênko R.A., Hajtovič N.V. VI z'ïzd o Pediatri Ukraïni: profesijnij dialog z najvažlivišogo. Zdorov'â Ukraïni. 2009; (21): 24-25.
4. Poborskij A.N., Koževnikov V.S. Adaptaciâ pervoklassnikov-semiletok po râdu funkcional'nyh pokazatelej k obučeniu v škole po novoj učebnoj programme // Fiziologiâ čeloveka. — 1997. — T. 23, # 6. — S. 44-48.
5. Luk'ânova E.M. Medicinskie i pedagogičeskie aspekty problemy sohraneniâ zdorov'â detej // Meždunar. med. žurnal. — 2003. — T. 9, # 3. — S. 6-9.
6. Škirâk-Nižnik Z.A., Slobodčenko L.M., Čislovs'ka N.V. ta in. Psihoemocijnij stan pidlitkiv — učniv zagal'noosvitnih škol // Zbirnik naukovih prac' spivrobïtnikiv KMAPO im. P.L. Šupika. — 2004. — Vip. 13, kn. 1. — S. 389-393.
7. Burcev M.B. Kak ulučšit' zrenie v lûbom vozraste: vse metodiki na vybor. Rostov n/D: Feniks, 2011. 284, [1] e.: il.
8. Troickaâ S.I. Izbavit'sâ ot očkov-ubijc navsegda! SPb.: Piter, 2007.
9. Gorelov A.A. Nervno-èmocional'noe naprâženie studentov i metody povyšeniâ ustojčivosti studentov k ego vozdejstvu: Monografiâ. Belgorod: IPC «Politerra», 2018. 240 s.
10. Gračëv A.C. K voprosu ob isprl'zovanii igrovyh upražnenij dlâ ulučšeniâ deâtel'nosti zritel'nogo analizatora / A.C. Gračëv // Psihologopedagogičeskie tehnologii povyšeniâ umstvennoj i fizičeskoj rabotosposobnosti, sniženie nervno-èmocional'nogo naprâženii u studentov v processe obrazovatel'noj deâtel'nosti: materialy Meždunar. nauč. konf. (Belgorod, 16-19 iûnâ 2011 g.). - v 2 č. - Belgorod : IPK, 2011. - 4.1. - S. 189-191