

ПРОФІЛАКТИКА ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сергієнко К.М., Джуха Хабіб., Писаренко Г.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Процес адаптивного фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку, із захворюванням зорового аналізатора, має свої особливості розвитку та значно відрізняється від побудови та проведення урочних та позаурочних занять порівняно із практично здоровими однолітками [1,7,8]. В процесі адаптивного фізичного виховання реалізуються не тільки загальні завдання – розвиток, навчання, виховання, з освітніми завданнями здорових дітей і відображені в програмних документах, а і спеціальні. Вони мають корекційну, компенсаторну, профілактичну, а у випадку необхідності – лікувально-відновлювальну спрямованість [3, 7, 8].

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та передового досвіду фахівців у галузі адаптивного фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. До особливостей корекційної спрямованості адаптивного фізичного виховання дітей із порушенням зору належать положення, які враховують відомості про фізичний, соматичний і психічний стан учнів: вік, стать, результати медичного огляду та рекомендації лікарів: офтальмолога, ортопеда, хірурга, педіатра, невропатолога та інструктора з ЛФК, ступінь та характер зорового порушення, гостроти зору, вроджена чи набута втрата зору, тощо. [7, 8].

Однією з особливостей фізичного виховання молодших школярів із послабленим зором є використання та розвиток залишкового зору. Для дітей із порушенням зорового аналізатора (при деяких захворюваннях) не рекомендується виконувати наступні фізичні вправи: різкі нахили тулуба вперед та назад, стрибки, вправи з обтяженням, акробатичні вправи (перекиди, стійки на голові, плечах, руках, виси головою донизу), а також зіскоки зі снарядів, вправи, які виконуються із нахилом голови, різкі переміщення тіла, вправи високої інтенсивності, довготривале м'язове напруження та статичні вправи, навантаження при великій інтенсивності під час бігу, катання на ковзанах та лижах [4]. Зазначені рекомендації зазвичай застосовуються при наступних захворюваннях: хороретиніт, недавня травма оболонки зіниці, дегенерація або відшаровування сітківки ока, дистрофія роговиці, пухлини мозку або ока, глаукома, катаракта, афакія, міопія високого ступеня (понад 6,0 діоптрій з ускладненням очного дна), в ранньому післяопераційному періоді після заміни кришталика (перші півроку), зміщення кришталика, який виникає внаслідок слабкості або розриву зв'язки, яка підтримує його в оці. Якщо у школяра є згадані захворювання, то йому протипоказані заняття наступними видами спорту: стрибки в воду, важка атлетика, бокс, боротьба, хокей, футбол, баскетбол (дозволяється виконувати лише базові елементи), велоспорт, гірсько лижний спорт, мотоспорт.

Під час аналізу спеціальної науково-методичної літератури було встановлено, що багато вчених [4, 5, 6, 8] дотримуються думки, що слабкий ступінь міопії (до 3 D) не є застереженням для занять спортом. Дозволяються наступні види спорту: плавання (але не всім можна виконувати стрибки з тумби), лижний спорт, (лижні гонки), легка атлетика (окремі її види), настільний теніс, художня гімнастика, туризм, шашки, шахи, бамбінтон. Дані види спорту не тільки не погіршують стан здоров'я молодших школярів із послабленим зором, а і чинять позитивний вплив. Науковці Э.С. Аветисов [1], Р.Н. Азарян [2] встановили, що циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, вправи помірної

інтенсивності, фізичні вправи, поєднанні зі спеціальними вправами для циліарного м'яза) сприятливо впливають на функції ока дитини з міопією, а також на гемодинаміку та акомодативну спроможність. Вибір будь-якого виду спорту обговорюється із лікарем-офтальмологом [1, 2].

Не дивлячись на деякі обмеження у виконанні фізичних вправ, необхідно зауважити, що небезпечним для здоров'я є не вид рухів, а методика їх проведення. Тому деякі вчені [6, 7, 8] вважають, що підбір адекватних засобів фізичних вправ з різних елементів спорту не є протипоказанням до їх навчання. Головне – дотримуватись раціонального методичного підходу і регулювати вправи з урахуванням компонентів фізичних навантажень.

Висновки. Корекційна спрямованість адаптивного фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором буває ефективною лише при врахуванні відомостей про соматичний, фізичний та психічний стан здоров'я школярів. За даними спеціальної науково-методичної літератури визначено організаційно-методичні умови процесу проведення занять уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, встановлено раціональні методи, принципи, форми та засоби фізичного виховання для корекційно-оздоровчого впливу на організм молодших школярів із послабленим зором.

Література

1. Аветисов Э. С. Охрана зрения детей / Э. С. Аветисов. – М. : Медицина, 1975. – 271 с.
2. Азарян А. Р. Методика формирования правильной ходьбы и манеры движений у школьников с нарушением зрения / А. Р. Азарян // Физ. воспитание детей с нарушением зрения. – 2004 – №5. – С. 10–16.
3. Ворошилов П. А. Близорукость у школьников. Действия учителя. / П.А. Ворошилов // Физ. культура в школе. – 1998. – №2. – С. 85–87.
4. Горохова Е. В. Анализ влияния занятий АФК на динамику физической подготовленности младших школьников с миопией слабой степени / Е.В. Горохова учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №. 1 (119). - С. 75-78.
5. Ермашова А. А. Состояние здоровья детей в подростковом возрасте // А.А. Ермашова и др. // Альманах клинической медицины. – 2015. – №. 36. – С. 90–92.
6. Сергієнко К. Проблема профілактики порушень опорно-рухового апарату в дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання / К. Сергієнко, Х. Джуха // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2013. – Вип. 12. – С. 59–62.
7. Шапкова Л. В. Адаптивна фізична культура: методологія та розвиток в сфері вищої професійної освіти: дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.08. «Теорія і методика професійної освіти» / Л. В. Шапкова. – СПб. – 2003. – 448 с.
8. Юрченко О.А. Особливості кінематики ходьби дітей молодшого шкільного віку з ослабленим зором // О.А. Юрченко Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: 2012, № 2. – С. 99–102.