

РОЗДІЛ 5

СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ

Джуха Хабіб, Олександр Юрченко, Костянтин Сергієнко

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Постановка проблеми. На думку фахівців, захворювання зорового аналізатора і малорухливий спосіб життя обумовлюють вторинні відхилення: порушення постави, плоскостопість, викривлення хребта та ін. [3,4,5]. Повноцінний розвиток дітей з ослабленим зором, неможливо без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень рухової активності, але й профілактику відхилень рухової функції опорно-рухового апарату дітей.

Процес адаптивного фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку, які хворіють на зоровий аналізатор, має свої особливості та значно відрізняється, від побудови та проведення урочних та позаурочних занять у порівнянні із практично здоровими однолітками. В процесі адаптивного фізичного виховання реалізуються не тільки загальні завдання – розвиток, навчання, виховання, які співпадають з освітніми завданнями здорових дітей і відображені в програмних документах, але і спеціальні завдання. Вони мають корекційну, компенсаторну, профілактичну, а у випадку необхідності, лікувально-відновлювальну направленість [1,2].

Мета роботи: окреслити напрямки адаптивної фізичної культури молодших школярів з послабленим зором.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з особливостей фізичного виховання молодших школярів з послабленим зором є використання та розвиток зору, що залишився. Для дітей з порушенням зорового аналізатора (при деяких захворюваннях) не рекомендується виконувати на-

ступні 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, переміщення на ковзанах та лижах [5]. Аналізу спеціальної науково-методичної літератури дозволив зробити висновки, що деякі вчені [1,2] притримуються думки, що при слабкій міопії 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 з послабленим зором, але і надають позитивний вплив. Науковці установили, що циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, вправи помірної інтенсивності, фізичні вправи з сполученням із спеціальними вправами для циліарного м'яза) надають сприятливий вплив на функції ока дитини з міопією, а також на геодинаміку та акомодативну спроможність ока, але вибір будь якого виду спорту обов'язково обговорюється із лікарем-офтальмологом.

Не дивлячись на деякі обмеження у виконанні фізичних вправ, необхідно зауважити, що небезпечно для здоров'я не вид рухів, а методика їх проведення. Тому деякі вчені [2,4] вважають, що підбір адекватних 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.

Багатьма фахівцями були запропоновані авторські програми вдосконалення процесу фізичного виховання дітей зі зниженим зором. Перспективним напрямком поліпшення процесу фізичного виховання дітей з ослабленим зором О. Юрченко [5] бачить у використанні фізичних вправ спрямованих на профілактику порушень функції зору, а також в застосуванні засобів корекції і профілактики порушень постави і плоскостопості.

Висновки. Корекційна направленість адаптивного фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором буває ефективною лише при врахуванні відомостей щодо соматичного, фізичного та психічного стану здоров'я школярів.

Фахівці відзначають, що правильно організований процес фізичного виховання молодших школярів зі зниженим зором сприяє поліпшенню зорових функцій і попередження прогресування втрати зору, а також позитивно впливає на соціалізацію дітей зазначеної нозології.

Сучасними програмами з фізичного виховання дітей 1–4 класів зі зниженим зором передбачено вивчення гімнастики, легкої атлетики, рухливих ігор, плавання. Вчені сходяться на думці, що заняття ритмікою позитивно впливають на формування рухових якостей дітей зі зниженим зором, а також сприяють збільшенню їх рухової активності. У процесі фізичного виховання дітей даної категорії доцільно використовувати фізичні вправи для корекції порушень постави, профілактики плоскостопості та зорового тренінгу.

Література:

1. Ростомашвили Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. Н. Ростомашвили. – Санкт-Петербург, 1999–62 с.
2. Сермеев Б. В. Физическое воспитание слабовидящих детей: пособие для учителей / Б. В. Сермеев. – Москва : Просвещение, 1983. – 95 с.
3. Сергієнко К. Проблема профілактики порушень опорно-рухового апарату в дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання / К. Сергієнко, Х. Джуха // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2013. – Вип. 12. – С. 59–62.
4. Шапкова Л. В. Адаптивна фізична культура: методологія та розвиток в сфері вищої професійної освіти : дис. на здобуття наукового ступеня д-ра пед. наук: 13.00.08 / Л. В. Шапкова. – Київ, 2003. – 448 с.
5. Юрченко О. А. Особливості кінематики ходьби дітей молодшого шкільного віку з ослабленим зором / О. А. Юрченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 99–102.