

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

Лариса КОЗІБРОДА

Львівський державний інститут фізичної культури

АКТУАЛЬНІСТЬ.

На даний час в Україні кількість дітей з вадами зору постійно зростає. Якщо не застосовувати ніяких запобіжних заходів для збереження таким дітям "залишкового" зору, то вони можуть перейти до ряду повністю сліпих [7]. Відсутність рекомендацій, не володіння методичними особливостями навчання дітей даної категорії в процесі фізичного виховання ускладнює педагогічну діяльність вихователя, обмежує рухову активність дошкільника, а це призводить до виникнення вторинних відхилень у фізичному розвитку дитини. Тому виникає гостра необхідність в розробці нових підходів до виховання та навчання таких дітей.

Гуманізація процесу освіти дітей як з нормальним, так і з порушеним зором, передбачає зі сторони педагогів ретельної уваги до кожної дитини з метою виявлення та розвитку всіх її потенціальних можливостей. Діти з вадами зору хвилюють не лише лікарів-офтальмологів, педагогів, але й фахівців фізичного виховання. [8]

Мета дослідження – обґрунтувати найраціональніші засоби, методи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з функціональними порушеннями зору.

Для реалізації поставленої мети використовувалися такі методи досліджень: аналіз і синтез наукової літератури, педагогічні спостереження, аналіз документальних матеріалів.

Останні наукові дослідження, присвячені вивченню проблем адаптивного фізичного виховання, позитивно відобразилися на переорієнтуванні наукових пошуків закономірностей розвитку дітей з обмеженими можливостями. У теоретичних дослідженнях, що стосуються адаптивного фізичного виховання, визнана роль фізичних вправ у профілактиці, комплексному лікуванні та реабілітації осіб з порушенням зору [5].

Загальні патологічні процеси в організмі можуть негативно відображатися на стані склери і послаблювати її, створюючи тим самим умови для розтягування склери і розвитку слабозорості. Крім того, рядом дослідників було встановлено, що патологічні процеси впливають не тільки на склеру, але і на ціліарний м'яз ока. Наслідком цього може бути послаблення акомодатції, що створює підґрунтя для розвитку слабозорості при зоровій роботі на близькій відстані. Ціліарний м'яз може послабнути в результаті її недостатньої тренуваності і зниженого кровопостачання. У слабозорих дітей відзначається істотне зниження кровотоку в судинах очей і ослаблення акомодатційної спроможності [1]. Цей складний комплекс негативних взаємозв'язків потребує подолання. І найбільш дієвим засобом для дітей з вадами зору є підвищення рухової активності.

Фізичні вправи повинні зайняти важливе місце в комплексі заходів з профілактики близькозорості і її прогресування, оскільки фізичні вправи сприяють загальному зміцненню організму і активізації його функцій, так і покращенню працездатності ціліарного м'язу і зміцненню склери, вважають фахівці [5].

Чимало авторів справедливо відзначають, що для організму, який росте, рухова активність та робота м'язів є біологічним фактором розвитку та обов'язковою умовою

та розвитку дитини з обмеженими можливостями. Застосування фізичних вправ має ряд позитивних особливостей: а) їх глибока біологічність та адекватність; б) універсальність, оскільки немає жодного органу, який би не реагував на рух; в) відсутність негативної побічної дії при застосуванні оптимальних фізичних навантажень; г) можливість тривалого застосування [9].

Діти з недостатнім зором потребують: 1) корекції самих рухів, оскільки рухи дитини порушеним зором скуті та не координовані; 2) корекції зорового сприйняття; 3) корекції постави, постави та плоскостопості; 4) корекції розвитку фізичних якостей; 5) корекції диференціювання часу, зусиль, простору, точності рухів тощо [1, 5, 8, 9 та ін].

Великий внесок в теорію виховання та навчання дітей з вадами зору , в тому числі й засобами фізичної культури, зробили Л. С. Виготський, А. А. Ккрогіус, А. М. Шербина, В. І. Коваленко, М. І. Земцова, В. С. Сverdлова та ін. Грунтовна науково-дослідна робота з питань фізичної культури і лікувальної фізкультури була проведена В. В. Сермесєвим, Л. Б. Самбікіним, Л. А. Семеновим [1, 3, 4 та ін]. Їх дослідження відкрили основні загальні і специфічні закономірності формування особистості сліпих і слабозорих, дозволили конкретизувати в теорії і на практиці задачі виховного процесу, визначити найважливіші форми і методи корегувальної роботи, спрямовані на розвиток компенсаторної функції дитячого організму, на подолання різних недоліків, що виникають під впливом втрати або порушення зору. Велика роль в цьому процесі належить фізичним вправам, іграм [4].

В науково-методичній літературі даються рекомендації виключити з засобів фізичного виховання дітей з порушеннями зору стрибки з висоти більше 1,5 м, вправи з високим і тривалим напруженням [5], оскільки відомо [2], що при різких струсах та різній тиску в судинах голови, при різких нахилах тулуба можуть відбуватися порушення судин ока і сітківки. Протипоказаними вважаються такі вправи: стійки на одній нозі, різкі рухи тощо, далекі і високі стрибки, нахили вперед з положення стоячи, волейбол, футбол, де можливі зіткнення, бадмінтон, метання гранати, також вправи зі статичним напруженням, значним обтяженням, прискоренням [3]. Встановлено, що виконання високочастотних вправ значної інтенсивності (пульс 180 уд/хв і вище) призводить до порушення працездатності ціліарного м'язу, а також вираженої ішемії очей, що триває тривалий час [1].

Показаними вважають фахівці гру в настільний теніс, загальнорозвивальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, ходьба, повільний біг, лижні прогулянки, метання м'ячиків тощо [6]. Рекомендуються [5] заняття спортивними іграми, особливо припускається що постійне переключення зору при грі у волейбол, баскетбол та теніс з близької відстані на далеку і назад, сприяє посиленню акомодатції і ефективності прогресування хвороби.

Дослідження проведені О.Макаренко, були присвячені вивченню застосування сучасної методики фізичного виховання дітей з ослабленим зором. Фахівець вважає, що стато-динамічні вправи є ефективним засобом фізичного виховання дітей з порушеннями зору. Стато-динамічні вправи призводять до посилення пластичних зв'язків у скелетних м'язах, стимулюють обмін білка, жировий обмін, підвищують мобільність можливості повільних м'язових волокон. Стато-динамічні вправи викликають масивний вихід гормонів у кров при мінімальному збільшенні артеріального тиску при відсутності затримки дихання. При виконанні стато-динамічних вправ людина відчуває больові відчуття, психічну напругу – що призводить до виходу в кров гормонів епінефрину, мозкової речовини наднирників і андрогенів, тим самим підвищує

концентрацію в крові соматотропного гормону і андрогенів, що призводить до підвищення потенційних можливостей імунної системи. Надавати перевагу рекомендується методам силового тренування, спрямованих на збільшення сили повільних м'язових волокон. Сукупність змін в результаті застосування статодинамічних вправ дає підставу для припущення про високу ефективність застосування їх в оздоровчій фізичній культурі. Апробація методики фізичного виховання дітей з міопією середньої ступені показала, що застосування цієї методики сприяє профілактиці прогресування міопії.

Вимушене зниження рухової активності, низький розвиток м'язової сили, супутні захворювання, різні порушення опорно-рухового апарату, які носять стійкий характер, є типовими для дітей з порушенням зору. Багатьма фахівцями пропонується системний підхід. Система В.Н.Селуянова, наприклад, розширює діапазон засобів фізичної культури в забезпеченні ефективного реабілітаційного процесу дітей, які слабо бачать. Вона об'єднує в єдине ціле: певний вид фізичного тренування (спеціальна система статодинамічних, статичних і динамічних силових вправ, стретчингу, аеробного тренування, дихальної гімнастики), засоби фізіотерапевтичного впливу, гігієнічні заходи з метою зміцнення і профілактики захворювань. Ефективність застосування оздоровчого тренування за методом В.Н.Селуянова доведено на теоретичному, практичному і експериментальному рівнях [1].

Комплексна корекційно-оздоровча робота передбачає не лише виправлення недоліків, але й попередження виникнення вторинних відхилень у фізичному розвитку дитини [8]. Тому Аветисов Е.С. зі співавторами рекомендують включати вправи для очей в шкільні програми молодших класів для профілактики виникнення близькорукості і уповільнення її прогресування. Рекомендується при виконанні будь-якої загальнорозвивальної вправи, пов'язаної з рухом рук, виконувати рух очима, фіксувати погляд на кисті чи предметі. В урок варто включати 2-3 такі вправи. В 1-му півріччі кожен вправу слід повторювати 3-4 рази, в 2-му до 6-8 раз. Амплітуда руху очима – максимальна, темп – повільний [5].

Результати досліджень, проведених О.Ніцелю, свідчать, що силові та статичні навантаження не дають бажаних результатів у фізичному вихованні дітей з порушеннями зору. Для короткозорих, стверджує фахівець, більше підходять вправи на витривалість та швидкість. Наголошується, що потрібно провести повторені поглиблені дослідження. У фізичному вихованні дітей з порушеннями зору, необхідно використовувати засоби, спрямовані на розвиток таких фізичних якостей: на швидкість реакції і частоту рухів, на гнучкість, рівновагу; диференціацію простору, часу, ступеня м'язових зусиль [2].

Ступінь нервово-м'язового напруження і загальне навантаження при заняттях фізичними вправами повинна бути дещо меншими, ніж у однолітків основної медичної групи [5]. Фізичні вправи помірної інтенсивності (пульс 100 – 140 уд/хв) сприятливо впливають на гемодинаміку і акомодативну спроможність очей, викликаючи реактивне посилення кровотоку в очі при навантаженні і підвищення працездатності ціліарного м'язу [1].

Зміст ряду методичних рекомендацій полягає в тому, щоб врахувати всі можливі підходи для нівелювання, компенсації, корекції відхилень у фізичному розвитку дитини з порушенням зору, щоб максимально наблизити її тілесні, духовні, інтелектуальні можливості до повноцінного соціокультурного життя. В основу методичних рекомендацій покладені сучасні напрямки всебічного розвитку дитини, які передбачають: корекцію та попередження рухових порушень на ранніх етапах розвитку.

дітини; комплексність методик, спрямованих на психофізичний розвиток; індивідуальний принцип, в основі якого лежить індивідуальний підхід з врахуванням спеціальних можливостей дитини для подальшого медико-психолого-педагогічного супроводу дитини в процес навчання руховим діям. Важливим напрямком методичних рекомендацій є впровадження інноваційних технологій: використання адаптивного спортивного інвентарю та обладнання; реалізація корекційно-компенсаторного підходу до формування рухових вмінь та навичок, що застосовуються в повсякденному житті; збільшення діяльності дитини та вчителя на заняттях та ін [8].

ВИСНОВКИ:

1. Засоби фізичного виховання дітей з порушеннями зору повинні бути спрямовані на профілактику викривлень постави та плоскостопості; корекцію: тілобудови, рухів, координації рухів дитини з порушеним зором скуті та не координовані; зорового сприйняття; розвитку фізичних якостей.

Цей складний комплекс негативних взаємозв'язків потребує подолання. І найбільш ефективним засобом для дітей з вадами зору є підвищення рухової активності. Фізичні вправи повинні зайняти важливе місце в комплексі заходів з профілактики близькозорості і її лікування, оскільки фізичні вправи сприяють загальному зміцненню організму і активізації його функцій, так і покращенню працездатності ціліарного м'язу і зміцненню м'язів, вважають фахівці.

2. Рекомендуємо виключити з числа переліку засобів фізичного виховання дітей з порушеннями зору стрибки з висоти понад 1,5 м.; вправи з великим і тривалим напруженням,; стійки на голові, руках тощо,; далекі і високі стрибки,; нахили вперед з високим стоячи,; волейбол, футбол, де можливі зіткнення,; бадмінтон, метання м'яча, також вправи зі статичним напруженням, значним обтяженням, прискоренням, швидкими вправами значної інтенсивності (пульс 180 уд/хв і вище).

3. Хорошим засобом фізичного розвитку дітей з вадами зору є гра в настільний теніс, загальнорозвиваючі вправи, вправи на розслаблення м'язів, ходьба, повільний біг, прогулянки, плавання, метання м'ячиків, заняття спортивними іграми, статичні вправи (при цьому надавати перевагу рекомендується методам силового тренування, спрямованого на збільшення сили повільних м'язових волокон).

4. У фізичному вихованні дітей з порушеннями зору, необхідно використовувати вправи, спрямовані на розвиток таких фізичних якостей: на швидкість реакції і частоту реакції, на гнучкість, рівновагу; диференціацію простору, часу, ступеня м'язових зусиль.

Література

- Андрушко О. Реабілітація слабозорих дітей 13-15 років в умовах школи-інтернату з метою фізичного виховання. Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 4. Молода спортивна наука України. Львів – ЛДІФК, 2000. – С. 277 – 278.
- Вплив фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Корон Ю. О. Луцьк: Вісник 'я, 1995. – 220 с.
- Вплив фізичних навантажень на стан зорової функції. Зб. н.ст.з гал.фк та спорту. Вип. 4. Молода спортивна наука України. Львів – ЛДІФК, 2000. – С. 328-330.
- Савицька Є. П., Очеретнюк Т. Л. Методика проведення лікувально-фізкультурних занять в початкових класах шкіл слабозорих. – Кіровоград, 1992. – С.4 – 5.

5. Аветисов Е. С. и др. Заняття фізической культурой при близорукости / Е. А. Аветисов, Е. И. Ливадо. – Изд.2-е, перераб., доп. – М.: ФиС, 1983. – 103 с.
6. Булич Е. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах.: Учеб. Пособие для техникумов. – М.: Высшая школа. - 1986. – 255 с.
7. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. – М.: Советский спорт. – 2000. – 7 с.
8. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. – Санкт – Петербург, 2001. – 4 с.
9. Сермеев Б. В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. – К., “Здоров’я”, 1987. – С. 3-5.

THEORETIC SUBSTANTIATION METHODS PHYSICAL CULTURE TO CHILDRENS WITH FUNCTION DEFECTIVE EYESIGHT

Larisa KOZIBRODA

L'viv State Institute of Physical Culture

In this article is devoted to modern approaches to children with function defective eyesight in physical culture. The author gives peculiarity methods to use means for development physical skills for children with defect eyesight.

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ДІАГНОЗОМ ДЦП

Ольга ШЛАПАЧЕНКО

Інститут післядипломної освіти

Одеського національного університету ім. І.І. Мечнікова

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це один з видів неврологічної патології серед хворих дитячого віку і складає 3,3 на 1000 дітей. ДЦП займає третє місце після уроджених деформацій і поліомієліту.

У таких дітей порушена структура почуттєвого пізнання, різні види перцептивних дій, гностичних процесів. Інвалідність дітей з церебральною патологією займає перше місце в структурі дитячої інвалідності у неврологічному профілі, і вага її обумовлена руховими, так і психічними порушеннями.

Рухові порушення обмежують і роблять неможливим активні рухи, відбиваються на загальному здоров'ї дитини, створюються несприятливі умови для розвитку психіки.

А. Н. Леонтьев, Н. І. Озерецький, М. М. Кольцова, О. С. Бот підкреслювали залежність психічного розвитку від стану моторики, що у визначеному змісті рух формують психіку. Н. А. Козленко, А. С. Салмилічев і Ю. А. Воскресенская відзначали, що існує співвідношення розвитку розумової працездатності і рухових якостей дитини [1]. Рухові