

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ З МІОПІЄЮ І–ІІІ СТУПЕНЯ

Алла ГЕТА

Одеський національний університет ім. І.І. Мечнікова

Мета дослідження: вивчення впливу фізичної реабілітації (зокрема оздоровчого плавання) на фізичний розвиток та психоемоційний стан молодших школярів молодшого шкільного віку з міопією різного рівня враженості.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел щодо досліджуваної проблеми; систематизація даних з проблематики дослідження, одержаних в процесі опрацювання наукових статей, підручників, посібників, авторефератів, дисертаційних досліджень; психолого-педагогічне спостереження за динамікою фізичного розвитку дітей-міопів молодшого шкільного віку; кількісний та якісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики.

Анотація. В роботі показано, що діти із порушеннями зорового аналізатора, зокрема з міопією, потребують застосування спеціальних програм, комплексної, психофізичної та соціальної реабілітації. Крім того, виявлено позитивний вплив засобів комплексної фізичної реабілітації на фізичний розвиток даного контингенту дітей та їхній психоемоційний стан.

Ключові слова: фізичний розвиток, психоемоційний стан, фізичне виховання, молодші школярі, фізична реабілітація, оздоровче плавання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Міопія є однією з основних причин слабозорості та інвалідизації хворих даної нозологічної групи, що займає провідне місце серед здорових патологій людини, адже хворі на міопію складають майже 20% первинної інвалідності по зору (Аветісов Е.С., Бунін А.Я., Лівачо Є.І., Кацнельсон Л.А., Курпан Ю.І., Нестеров А.П. та ін.). Соціальна проблема міопії обумовлена її поширеністю серед різних груп населення, а також високою частотою ураження осіб молодого віку.

Суттєве зростання розповсюдженості патології органу зору в світі за останні десятиріччя науковці пояснюють взаємодією різних процесів, а саме: соціально-економічним прогресом, ростом виробництва, розвитком науки і техніки, що зумовили вагоме збільшення навантаження на зоровий аналізатор людини починаючи з раннього дитячого віку (Демирчоглян Г.Г., Коргіус А.А., Покутнева С.А. т. ін.). На думку вчених, в етіології міопій суттєву частку також складають генетичні фактори, що обумовлені накопиченням патологічних генів у батьків дітей з порушеннями зору (Аветісов Е.С., Земцова М.І., Крачковська Н.Г. т. ін.).

Сучасні дослідження науковців показують великий спектр інтересів стосовно аспектів патології зору людини, зокрема, медико-фізіологічного, що вивчався Грегорі Р.Л., Дашевським А.І., Ковалевським Є.І., Земцовою М.І., Покутневою С.А., Радзиховським Р.Л., Українською О.М., Якуніним Г.А. і психолого-педагогічного, що стали предметом дослідження Біран В.П., Бюрклена К., Валлона А., Вілюнаса В.К., Єрмакова В.П., Лур'є Н.Б., Литвак А.Г., Ольшаннікової А.Є., Сермеєва Б.В. т. ін., які виявили, що порушення анатомічних та морфологічних функцій, що пов'язане з аномаліями органів чуття, супроводжуються відхиленнями особистісного розвитку хворих, зокрема, порушеннями психоемоційної сфери та соціального формування в цілому (Аветісов Є.С., Дашевський А.І., Лівачо Є.І., Фоміна Л.А. та ін.)

Аналіз досліджень у галузі гігієни, медицини, психології та педагогіки показують, що діти із порушеннями зорового аналізатора, зокрема з міопією, потребують застосування спеціальних програм, комплексної, психофізичної та соціальної реабілітації.

Одним із ефективних шляхів забезпечення гармонійного психологічного, фізичного і соціального розвитку фізичної і соціального розвитку із порушеннями функції зорового аналізатора, на нашу думку, є комплексне використання методів і засобів фізичної реабілітації. Так, у Національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту від 28.09.2004 року № 1148/2004 наголошується на необхідності розвитку сфери оздоровчих послуг із використанням засобів і методів фізичної реабілітації.

Науковими дослідженнями даної проблематики займаються сучасні українські та зарубіжні науковці. Зокрема, фізичний розвиток дітей з міопіями вивчали Азарян Р.Л., Ананьєв Є.С., Вісковатов Ю.І., Григоренко В.Г., Ельконін Д.Б., Єрмаков В.П., Сермеєв Б.В., Українська О.М., Якунін Г.А.; застосування методів фізичної реабілітації при патології органу зору займались Крижанівська В.Г., Макаренко Ю.А., Морозова Н.Г., Солнцева Л.І., Феоктістова В.А., Ферфільфайн І.Л. та ін.

Однак, аналіз літературних джерел показує відсутність системного підходу до вивчення проблеми фізичної реабілітації дітей з вадами зору, з метою корекції порушень фізичного розвитку, впливу на загальний соматичний стан хворих; це зумовлює необхідність проведення дослідження пов'язаного із розробкою заходів корекції міопії різної етіології, попередженням прогресування хвороби дитини.

Зокрема, можливості використання методів реабілітації психоемоційного стану та фізичного розвитку дітей з міопією в науковій літературі залишаються недостатньо вивченими та систематизованими, що зумовило актуальність обраної нами теми дисертаційного дослідження: „Теоретико-методичні аспекти використання реабілітаційних занять з першокласниками з вадами зору (на прикладі плавання)”.

Мета дослідження: розробка та впровадження комплексної програми реабілітації дітей молодшого шкільного віку з міопією I-III ступеня.

Завдання дослідження:

1. Вивчити вплив факторів, що визначають особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку в нормі та з патологією зорового аналізатора, методики дослідження показників фізичного розвитку дітей.
2. Дослідити можливості використання засобів реабілітації фізичного розвитку дітей з міопією.
3. Розробити та перевірити ефективність комплексної програми реабілітації дітей з міопією I-III ступеня.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз літературних джерел щодо досліджуваної проблеми; систематизація даних з проблематики дослідження, одержаних в процесі опрацювання наукових статей, підручників, посібників, авторефератів, дисертаційних досліджень; емпіричні: практичні – вивчення та узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду з проблеми реабілітації дітей з міопією I-III ступеня; спостережні – психолого-педагогічне спостереження за динамікою фізичного розвитку дітей-міопів молодшого шкільного віку; діагностичні – (бесіди, анкетування, тестування, інтерв'ю); констатуюче, пошукове та формуюче дослідження, під час яких досліджувався вплив комплексної програми реабілітації дітей з міопією I-III ступеня з використанням лікувальної фізичної культури, масажу та оздоровчого плавання; статистичні: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики.

Дослідження проводилось у м. Полтаві на базі полтавської обласної дитячо-юнацької реабілітаційно-спортивної школи інвалідів, у спеціалізованій загальноосвітній школі для дітей з порушеннями зору № 40 (м. Полтава). Дослідженням було охоплено 47 дітей із міопією різних ступенів, з них у формуючому дослідженні беруть участь 29 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом у медицині та психології все більше стверджується реабілітаційним напрям, основою якого є етапне, відновне, комплексне лікування захворювань і ушкоджень. У цьому процесі провідну роль відіграє фізична реабілітація. Вона поліпшує якість лікування, запобігає можливим ускладненням при різних захворюваннях і травмах, прискорює відновлення функцій органів і систем, тренує і загартовує організм, зменшує ймовірність інвалідизації [1, 6]. Термін „реабілітація” має широке змістовне розуміння і вживається в усіх сферах діяльності людини. У медицині вона визначається як процес відновлення здоров'я і працездатності хворих та інвалідів [6].

Медична реабілітація є фундаментом реабілітаційного процесу. Від її ефективності залежить застосування подальших видів реабілітації, їх тривалість і обсяг. Медична реабілітація спрямована на відновлення здоров'я, усунення патологічного процесу, попередження ускладнень, відновлення або часткову компенсацію порушених функцій, протидію інвалідності, підготовку до побутових і трудових навантажень [2, 6].

Складовою частиною медичної реабілітації є фізична реабілітація. Вона мобілізує резервні сили організму, активізує його захисні й пристосувальні механізми, попереджує ускладнення, прискорює відновлення функцій різних органів і систем, скорочує терміни функціонального відновлення, адаптує до фізичних навантажень, тренує і загартовує організм. Залежно від характеру, перебігу та наслідків захворювання або травми, періоду і етапу відновного лікування, фізичну реабілітацію використовують з метою профілактики або лікування і відповідно до цього вона посідає допоміжне чи головне місце у комплексі взаємодоповнюючих лікувальних заходів медичної реабілітації [6].

Фізична реабілітація – це застосування фізичних вправ і природних чинників у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих і інвалідів. Вона є невід'ємною складовою частиною медичної реабілітації і застосовується в усіх її періодах і етапах. Засобами фізичної реабілітації є: лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, працетерапія [6, 7]. У нашому дослідженні ми використовували такі засоби реабілітації, як лікувальна фізична культура, лікувальний масаж та оздоровче плавання. На нашу думку, це є самим оптимальним варіантом для корекції фізичного розвитку та психо-емоційного стану дітей з міопією молодшого шкільного віку.

Головним засобом фізичної реабілітації є фізичні вправи, які в ЛФК застосовуються у вигляді гімнастичних, ідеомоторних, спортивно-прикладних вправ та ігор. Природні чинники – сонце, повітря і воду – використовують у процесі застосування різноманітних форм ЛФК для підвищення опірності організму негативним впливам зовнішнього середовища та з метою його оздоровлення [2, 6].

Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливає на функціональний стан зорового аналізатора учнів [7]. Позитивні зрушення в показниках зорових функцій можливі тільки при використанні визначених і суворо дозованих фізичних вправ. Найбільш позитивні зрушення спостерігаються при виконанні вправ на витривалість, ЗРВ середньої інтенсивності, виконанню спеціальних вправ, оздоровчому плаванні, що позитивно впливають на орган зору [1, 7].

Головною теоретичною проблемою корекційного спрямування фізичної реабілітації дітей з міопією є обґрунтування специфіки змісту, форм і методів корекційного впливу, які, на відміну від загальнодидактичних принципів навчання, спираються на розуміння структури первинного дефекту і на своєрідність фізичного розвитку дітей з патологією органу зору. Активізацію зорових функцій необхідно проводити через активну рухову діяльність дітей, причому формування різних способів сприйняття рухів повинно протікати з опорою як на зорові, так і слухові, і кінетичні функції [3], тому що на основі багаточисельних досліджень ми можемо зробити висновок, що результати роботи з дітьми по розвитку зорового сприйняття при оволодінні рухами залежать від ряду умов: створення комфорту для зорових функцій, правильності побудови навчання з урахуванням особливостей дітей з порушеннями зору, індивідуально-диференційованого підходу, забезпечення пропедевтичного навчання, емоційного позитивного відношення до занять, урахування стану здоров'я дитини в день занять, його бажання [2, 3].

Велика кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяють робити підбір найбільш доцільних сполучень вправ в кожному конкретному випадку. Корекційна робота засобами фізичного виховання використовується шляхом впливу на всі функції організму, з одного боку, і виборчого впливу з метою виправлення і розвитку уражених функцій і органів – з іншого [7]. Знаходження в водному середовищі позитивно впливає на організм дитини: суттєво зменшується вага тіла, відтік крові від периферії до центру полегшений, спостерігається стан, наближений до невагомості. Оздоровче плавання характеризується такими основними ознаками: тіло знаходиться майже в невагомому стані, горизонтальне положення сприяє нормальному кровообігу, термічні якості води мають загартовуючий та масажний фактор, розвиває дихальну мускулатуру. Тому плавання за своїми динамічними характеристиками є одним з самих доступних засобів фізичного виховання (реабілітації) для займаючихся різного віку та підготовленості [4].

Ефективність навчання руховим діям в багатьох випадках визначається функціональним станом основних аналізаторів [7]. Для правильної координації всіх дій, пов'язаних з виконанням фізичної вправи, необхідна узгоджена діяльність всіх аналізаторів. За допомогою аналізаторів людина в кожному долю секунди отримує інформацію про те, які рухи здійснюють частини

його тіла. В процесі вивчення рухів діти поступово уточнюють свої м'язові, зорові, тактильні і слухові уявлення, що виникають в процесі правильного виконання дії [7]. В процесі навчання необхідно впливати на інші аналізатори. Розмежування ролі аналізаторів у формуванні рухів дозволяє більш доцільно використовувати різні засоби в процесі навчання руховим діям [7]. Але на різних етапах оволодіння руховими діями роль аналізаторів змінюється.

У міопічних дітей можна виділити три групи вправ: вправи, при виконанні яких ведучим є зоровий аналізатор; вправи, при виконанні яких ведучим є слуховий аналізатор; вправи, при виконанні яких ведучим є руховий аналізатор [7].

Позитивний вплив води на організм дитини визначається її фізичними, хімічними та біологічними ознаками, які успішно застосовуються для досягнення визначених педагогічних завдань в практиці фізичного виховання та спорту. Шляхом педагогічного і психологічного впливу можна забезпечити своєчасний розвиток рухів у дітей з міопією, не допустити значного відставання в розвитку статичних і локомоторних функцій від норми і компенсувати затримку, що утворилась в результаті нестатку виховних впливів, у розвитку рухів. Помічено, що у дітей з міопією, які в позаурочний час не займаються фізичними вправами, після 13-14 років погіршуються такі якості, як координація, точність, швидкість, гнучкість, бистрота рухів [4, 7].

Можна виділити обов'язкові заняття фізичними вправами міопічних дітей і занять за вибором. До обов'язкових занять відносяться ранкова зарядка, фізкультпаузи, прогулянки, самостійні заняття для зменшення недоліків фізичного розвитку моторики, загартування, плавання і купання, участь в змаганнях за спрощеними програмами [2, 7].

Раціонально використовуючи різні засоби і методи фізичного виховання, можна не лише реабілітувати недоліки фізичного розвитку і рухової сфери дітей з міопією, але й покращити зорові функції цих дітей. Позитивними особливостями використання фізичних вправ є: їх глибока біологічність і адекватність; універсальність; відсутність негативної побічної дії при використанні оптимальних навантажень; можливість довготривалого використання [7].

При дефектах зору організм дітей знаходиться в несприятливих умовах не лише через порушення цих функцій, що викликані патологічним процесом, але й в наслідок вимушеної гіпокінезії, яка погіршує стан організму і сприяє прогресуванню хвороби. Отже, хвороба призводить до обмеження рухової активності дітей, а це, в свою чергу, посилює хворобу. Вихід з цього може бути лише один: своєчасна реабілітація. Також можна вважати, що діти з порушеннями зору більше потребують м'язової діяльності, ніж ті, що нормально бачать [7]. Заняття фізичними вправами не лише сприяють ліквідації недоліків фізичного і функціонального розвитку, покращенню зорових функцій, але й підвищують психологічний тонус дітей. Для того, щоб успішно застосовувати фізичні вправи в комплексі реабілітації з метою охорони існуючого зору, визначати дозволені фізичні навантаження, розробляти методи вивчення, створювати наочні приладдя і т. ін., необхідно знати не лише будову ока, але і його патологічні стани, що найбільш часто зустрічаються у дітей [5, 7].

Для ефективного використання фізичних вправ як засобів компенсації і корекції порушених і недорозвинених функцій необхідно знати особливості розвитку і формування рухів у дітей з короткозорістю і визначити засоби і умови навчання [4]. Щоб ефективно впливати на фізичний та психоемоційний стани дітей з міопією, слід правильно скласти програму реабілітації. При складанні програми необхідно враховувати, що виконання силових, швидкісних, швидкісно-силових навантажень і вправ на витривалість до значного зниження м'язової працездатності супроводжується погіршенням стану зорових функцій і негативними зрушеннями з боку серцево-судинної і дихальної систем. Виконання індивідуально фізичних навантажень сприяє поліпшенню стану зорових функцій і стимулює розвиток основних фізіологічних систем організму. Тому в програмі повинний бути не лише опис, але й обґрунтоване дозування вправ для дітей з різними ступенями ураження зорового аналізатора [5].

Плавання різнобічно впливає на організм. Воно є потужним засобом підвищення тренуваності серцево-судинної і дихальної систем, стимулятором діяльності шлунково-кишкового тракту, обміну речовин. Фізичні навантаження проходять в умовах, що знімають гравітаційні сили, звільняють хребет від осьового навантаження. Разом з цим безопірна підтримка і просування

тіла у воді потребує відчутного м'язового зусилля для подолання опору водного середовища, що добре розвиває м'язову систему. При цьому можна диференційовано навантажувати і зміцнювати ті чи інші м'язові групи, застосовуючи визначений стиль плавання [5, 6].

Необхідно диференційовано підходити до дітей, для чого слід вивчати їх підготовленість і функціональні можливості, враховувати дані медичних оглядів, результати педагогічних і психологічних спостережень і контрольних іспитів. Особливу увагу потрібно звертати на охорону зору учнів, для чого повинні співпрацювати вчителі, лікарі (педіатри і офтальмологи), вихователі і батьки. Це сприяє більш точному і всебічному вивченню кожної дитини, дає можливість передбачити не лише близькі, а й наступні результати впливів, що передбачені програмою по фізичному вихованню [4].

Висновки

Тому можемо зробити висновок, що ефект впливу плавання на організм дитини багатобічний та вивчений, в основному, на контингенті дітей та підлітків: починаючи з загартовуючого впливу, гігієнічного ефекту, покращення діяльності всіх органів та систем та покращення ряду психологічних процесів дітей молодшого шкільного віку з міопією різних ступенів.

Література

1. *Аветисов Э.С.* Близорукость. – М.: Медицина, 1986. – 240 с.
2. *Вісковатова Т.П.* Розвиток уяви в урочний та позаурочний час у дітей з затримкою психічного розвитку: Метод. Рекомендації. – Одеса, ПНЦ АПН України, 2003. – 55 с.
3. *Ганчар И.Л.* Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с., ил.
4. *Ермаков В.П., Якунин Г.А.* Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Справочно-методическое пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
5. *Земцова М.И.* Основы компенсаторного развития аномальных детей. Под ред. А.И. Дьячкова. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1968, – 208 с.
6. *Мухін В.М.* Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
7. *Сермеев Б.В.* Физическое воспитание детей с нарушениями зрения. – К.: Здоровье, 1987. – 112 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С МИОПИЕЙ I-III СТЕПЕНИ

Алла ГЕТА

Одесский национальный университет им. И.И. Мечникова

Цель исследования: изучение влияния физической реабилитации (на примере оздоровительного плавания) на физическое развитие и психоэмоциональное состояние младших школьников с миопией разных уровней.

Методы исследования: анализ литературных источников по изучаемой проблеме; систематизация данных по проблематике исследования, полученных в процессе обработки научных статей, учебников, авторефератов, диссертационных работ; психолого-педагогическое наблюдение за динамикой физического развития детей-миопов младшего школьного возраста; количественный и качественный анализ эмпирических данных с использованием методов математической статистики.

Аннотация. В работе указано, что дети с нарушением функций зрительного анализатора, в частности с миопией, требуют использования специальных программ, комплексной, психофизической и социальной реабилитации. Кроме того, выявлено положительное влияние комплекс-

ной физической реабилитации на психоэмоциональное состояние и физическое развитие детей данного контингента.

Ключевые слова: физическое развитие, психоэмоциональное состояние, физическое воспитание, младшие школьники, физическая реабилитация, оздоровительное плавание.

PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN 6–7 YEARS OLD WITH MYOPIA OF I-III DEGREE

Alla HETA

Odessa national university by I. Mechnikov

The aim of research. The study of influencing of physical rehabilitation (in particular health swimming) on physical development and psycho-emotional state of junior schoolboys of age with myopia of different level was the purpose of our research.

Research methods: analysis of literary sources in relation to the explored problem; systematization of information concerning the research, scientific articles textbooks, manuals, abstracts of thesis, dissertations researches; psycho-pedagogical supervision; quantitative and high-quality empiric data analysis with the use of methods of mathematical statistics.

Abstract. It is shown that children with visual impairment, in particular with myopia, need application of the special programs, psycho-physical and social rehabilitation complexes. In addition, it is found out positive influence of facilities of complex physical rehabilitation on physical development of the children and their psycho-emotional state.

Key words: physical development, psycho-emotional state, physical education, junior schoolboys, physical rehabilitation, health, swimming.