

**ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ  
ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ЛІКУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ В УЧНІВ 5 КЛАСУ**

---

УДК 371.71:612.84

*Ліана Бурчак, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології та основ сільського господарства  
Олена Волкова, магістрантка  
Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*

**ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ  
ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ЛІКУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ В УЧНІВ 5 КЛАСУ**

*Статтю присвячено проблемі порушень зору в школярів, охарактеризовано корекційно-профілактичні програми для попередження і лікування порушень зору та представлено результати їх упровадження в навчальний процес 5 класу.*

***Ключові слова:** зір, корекційно-профілактичні програми, порушення зору, п'ятикласники, гострота зору.  
Літ. 5. Рис. 5.*

*Ліана Бурчак, кандидат педагогических наук, доцент кафедры биологии и основ сельского хозяйства  
Елена Волкова, магистрант  
Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ ДЛЯ  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ В УЧЕНИКОВ 5 КЛАССА**

*Статья посвящена проблеме нарушений зрения у школьников, охарактеризованы коррекционно-профилактические программы для предупреждения и лечения нарушений зрения и представлены результаты их внедрения в учебный процесс 5 класса.*

***Ключевые слова:** зрение, коррекционно-профилактические программы, нарушения зрения, пятиклассники, острота зрения.*

*Liana Burchak, Ph. D. (Pedagogy) Docent of Biology and Agriculture Groundings Department  
Olena Volkova, Master Student  
Hlukhiv National Pedagogical University by O.Dovzhenko*

**USING CORRECTION AND PROPHYLCTIC PROGRAMS FOR THE PREVENTION  
AND TREATMENT VISUAL IMPAIRMENT IN PUPILS OF 5TH FORMS**

*The article dedicated to the problem of visual impairment in schoolchildren, were characterized the corrective and prophylactic programs for prevention and treatment visual impairment and were presented the results of its introduction in the educational process in 5th forms.*

***Keywords:** sight, correction and prophylactic programs, paropsiss, students of the fifth grade, sharpness of sight.*

**П**остановка проблеми. Гуманізація освіти – один із нових соціально-педагогічних принципів, який відображає спрямованість розвитку освіти на гуманні стосунки в суспільстві як загальнолюдську цінність. Метою такої освіти є становлення особистості, розвиток її творчого потенціалу, самореалізація, що неможливо без збереження і зміцнення здоров'я. Можна констатувати, що сучасний навчально-виховний процес дещо ускладнює духовний і фізичний розвиток. Особливо гостро це прослідковується в школі, де якість навчання оцінюється за принципом “чим більше знань, тим краще”. Але така якість забезпечується за рахунок здоров'я учнів і вчителів [4].

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень захворюваності як окремих органів і систем, так і

організму в цілому. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів тощо. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, які впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини.

У сучасних умовах від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей і підлітків в Україні [2].

Не становить виключення і зоровий аналізатор школярів. Сьогодні через суттєві зміни у характері

## ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ЛІКУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ В УЧНІВ 5 КЛАСУ

та умовах зорової роботи, що пов'язано з розвитком нових технологій та процесом комп'ютеризації, особливо гостро стоїть профілактика порушень зору. Це найчастіші відхилення у стані здоров'я учнів. Вони у значній мірі знижують працездатність дітей, обмежують їх професійний вибір, викликають ряд психологічних проблем.

На нашу думку, важливого значення в рамках обраного нами дослідження набуває пошук прийомів і методів, що сприяють збереженню функцій зорового аналізатора через упровадження певних корекційно-профілактичних програм.

**Мета статті:** схарактеризувати корекційні програми для попередження і лікування порушень зору та представити результати їх упровадження в навчальний процес 5 класу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зір належить до числа цікавих явищ природи, над його вивченням працювали і працюють сотні дослідників світу. У житті людини зір відіграє головну роль, адже більше 90% інформації про зовнішній світ ми одержуємо через зоровий аналізатор. Хороший зір потрібен людині для будь-якої діяльності: навчання, відпочинку, роботи, а також у повсякденному житті. Дефіцит руху сучасної людини неминуче згубно відбивається на функціональних властивостях зорового аналізатора. З іншого боку, надмірні інформаційні навантаження на очі та мозок призводять до серйозних порушень і захворювань.

Орган зору та його порушення в різні часи вивчали О. Баєва, Г. Гельмгольц, Дж. Далтон, І. Кеплер, М. Ломоносов, І. Павлов, В. Павловський, О. Толстанов та ін. Слід зазначити, що й сьогодні зоровий аналізатор залишається актуальним об'єктом вивчення науковців, медиків, методистів тощо.

Дослідження останніх років показують, що кількість школярів із порушеннями зору значно зростає. Так, за деякими даними, порушеннями зору страждає близько 28% школярів. Практично всіма дослідниками визначається значне зниження стану зору школярів за останні роки, а також погіршення зору з віком.

У даний час досягнення медицини дозволяють виправити багато видів порушень зору, використовуючи окуляри, а останнім часом і контактні лінзи для швидкого поліпшення зору. Окуляри і лінзи допомагають людині бачити, проте зір при цьому не поліпшується, до того ж носіння окулярів і лінз приводить до ослаблення очних м'язів, тому силу лінз поступово збільшують, щоб забезпечити чітке бачення. Нові, сучасні операції для корекції зору за допомогою

лазерів, як відзначають багато фахівців, все ж таки дуже ризиковані та не впливають на одну з головних причин захворювань і порушень зору – слабкість очних м'язів, функціональні зміни сітківки ока. Тому в даний час зростає інтерес і потреба до використання природних методів оздоровлення і поліпшення зору [3, 5].

Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми збереження і поліпшення зору показав, що в даний час відомі вітчизняні та зарубіжні методики, які дозволяють виправити багато видів порушень зору без хірургічного втручання і допомоги окулярів.

Далі ми представимо короткий опис корекційно-профілактичних програм для попередження і лікування порушень зору та результати експериментальної перевірки описаних програм.

**Виклад основного матеріалу.** У ряді робіт є дані про найдавніші методики, що дозволяють відновити зір і поліпшити стан здоров'я людини – це *даоська оздоровча гімнастика, методика пальцевих вправ, аюрведа, цигун-терапія, шиатсу* та інші.

*Даоська оздоровча гімнастика* заснована на м'якості пластичності та поєднує в собі гімнастику для очей і всього організму, масаж біологічно активних точок, відповідальних за зір. Усі вправи виконуються в розслабленому стані, чим досягається хороша циркуляція енергії та крові, підвищується ефективність занять.

*Пальцева гімнастика* спрямована на зняття стомлення циліндричного м'язу за допомогою масажу спеціальних точок навколо очей, яка впливає і на загальний стан організму.

*Аюрведа* – йога пальців, представляє собою комбінації пальців (мудрі), що замикають енергетичні канали і здійснюють лікувальний ефект.

*Цигун-терапія* – це метод дії на організм за допомогою психофізичних вправ (дихальні вправи, точковий, контактний і безконтактний самомасаж, ходьба та ін.).

*Шиатсу* – це терапія, що передбачає натискання пальцями під бровами, по нижньому краю очної ямки, на повіки, ніс і ділянку між лопатками. Вважається, що шиатсу додає нові фізичні і душевні сили [1].

Розглянуті стародавні методи відновлення зору характеризуються цілісною взаємодією на весь організм за допомогою гімнастики, масажу, досягнення спокою і розслаблення під час виконання вправ.

У даний час існують методики, що дозволяють зберегти зір з використанням спеціальних вправ

## ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ЛІКУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ В УЧНІВ 5 КЛАСУ

для очних м'язів, масажу, оздоровлення і загартування організму. Особливостями даних методик є те, що вони ґрунтуються на принципах фізичного виховання, мають фізкультурно-оздоровчу спрямованість.

У зв'язку з гігієнічними вимогами до умов навчання учнів 5 класів з метою профілактики втоми, порушення постави, зору на уроках повинні проводитися фізкультхвилинки та гімнастика для очей, а також різноманітні корекційні програми для покращення функціонування зорового аналізатора.

У ході констатувального етапу нами вивчено: вікові особливості учнів, гігієнічні норми приміщення, де діти навчаються; освітленість класу; відповідність парт та стільців зросту дітей; правильність розміщення дітей за зростом та вадами зору чи слуху тощо. Головний акцент цього етапу експерименту було спрямовано на перевірку гостроти зору учнів 5 класів (відповідно низький, середній, високий показники). Участь в експерименті брали школярі 5 А класу (експериментальна група) і 5 Б класу (контрольна група) Лохвицької гімназії №1. Експериментальна вибірка дослідження становила 38 респондентів, що мали однаковий рівень навчальних досягнень та вікові особливості. Перевірку гостроти зору здійснено за допомогою таблиці Сивцева з урахуванням таблиці "Вікові норми гостроти зору у дітей".

За результатами констатувального етапу експерименту отримано наступні результати: у 5 А класі з 19 осіб низький показник гостроти зору мають 7 осіб (36%), середній – 10 осіб (53%), високий – 2 особи (11%). У 5 Б класі низький показник мають 4 особи (21%), середній – 11 осіб (58%), високий – 4 особи (21%).

Наведені цифри показують, що більшість учнів контрольного і експериментального класів мають середній рівень гостроти зору, хоча низький рівень гостроти зору має також значна частина п'ятикласників. Причини цього ми вбачаємо у неправильному режимі дня учнів 5 класу, складності навчального процесу, певній перевантаженості учнів, адаптації до умов середньої ланки школи, тощо. У зв'язку з цим, існує потреба в упровадженні корекційно-профілактичних програм щодо покращення функцій зорового аналізатора учнів 5 класів.

У рамках формувального експерименту нами розроблено й упроваджено корекційно-профілактичні програми в навчальний процес експериментальної групи. Наведемо приклад програми "Релаксаційна окорухова гімнастика для попередження порушень зору".

Дана програма містить релаксаційні вправи, спрямовані на зняття зорового навантаження та відновлення працездатності учнів:

1. Вправа "Пальмінг" за методикою У.Г. Бейтса. Мета виконання вправи – досягнення пасивної релаксації зорових органів. Час виконання вправи в режимі навчального дня – на початку уроків. Згідно з програмою передбачалося виконання завдань, пов'язаних зі значним зоровим навантаженням і уявним зосередженням, що визначається безпосередньо вчителем. Вправа виконується в класі в повній тиші з дотриманням методичних рекомендацій.

2. Вправа "Великі повороти". Мета виконання вправи – зняття навантаження м'язів усього тіла й очей після тривалого читання, або писання. Досліджуваному пропонувалося плавно повертати тулуб до лівої стіни, щоб лінія плечей була паралельною до стіни. Для полегшення виконання вправи можна дозволити дитині відривати п'яту від підлоги. Голова, плечі та очі мають під час повороту рухатися разом. Очі розслаблені, не розглядають жодних предметів, щоб очні м'язи не працювали. Дихання – у зручному ритмі. На початку вправи можна чергувати повороти: 4 з відкритими очима, потім 4 – із закритими. До кожного повороту переходити поступово лише з відкритими очима.

Після впровадження протягом трьох місяців описаної корекційно-профілактичної програми було проведено повторне дослідження гостроти зору учнів. Зазначимо, що учні контрольного класу навчалися за традиційною системою. Результати представлені на рис. 1 та рис. 2.

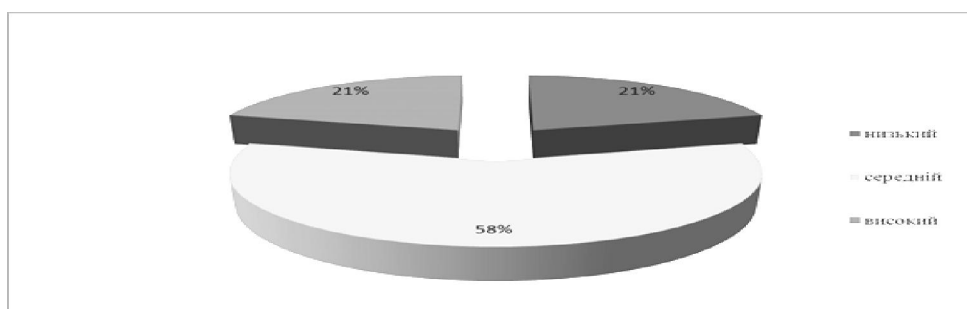
Одержані результати свідчать, що рівень гостроти зору в учнів контрольного класу майже не змінився, а в учнів експериментального класу підвищився, зокрема середній показник. Так, низький показник гостроти зору зменшився на 10 %, середній – збільшився на 10 %, а високий – залишився незмінним.

У зв'язку з цим, нами впроваджено іншу корекційну програму для тренування акомодційних м'язів "Переключення погляду з ближнього на дальній об'єкт і назад" за методикою "Мітка на склі". Вправа виконувалася в класі під час великої перерви.

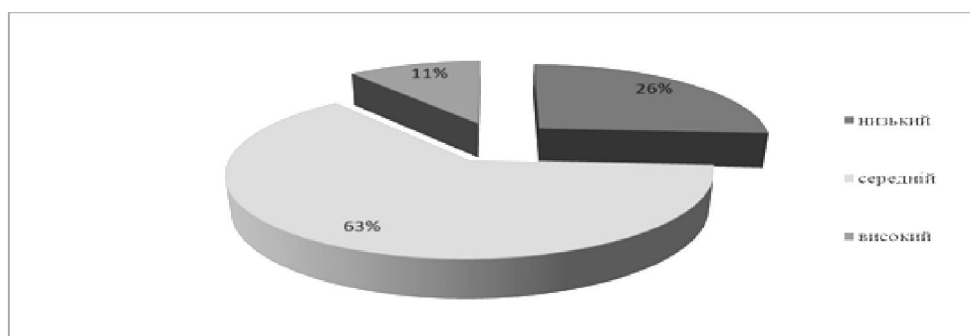
Після впровадження вказаної корекційно-профілактичної програми, було проведено чергову перевірку гостроти зору учнів 5 класів, результати якої подано на рис. 3 та рис. 4.

Наведені діаграми свідчать, що рівень гостроти зору в учнів експериментального класу підвищився, зокрема високий і середній показники. Так, низький показник гостроти зору

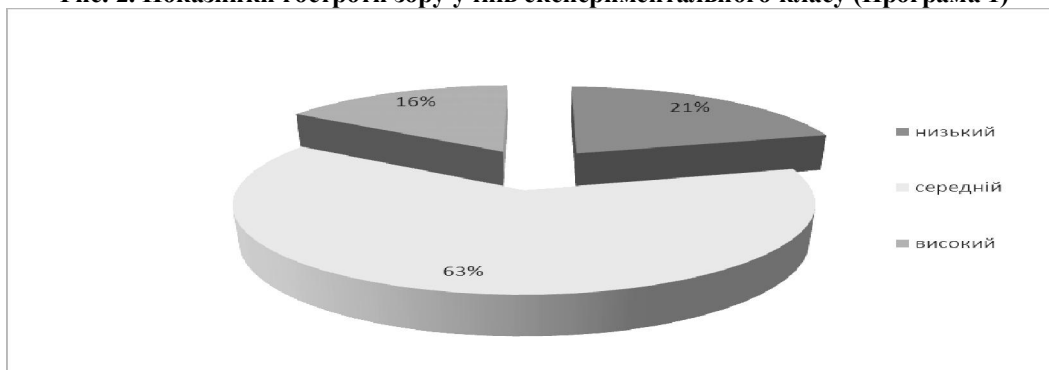
**ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ  
ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ЛІКУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ В УЧНІВ 5 КЛАСУ**



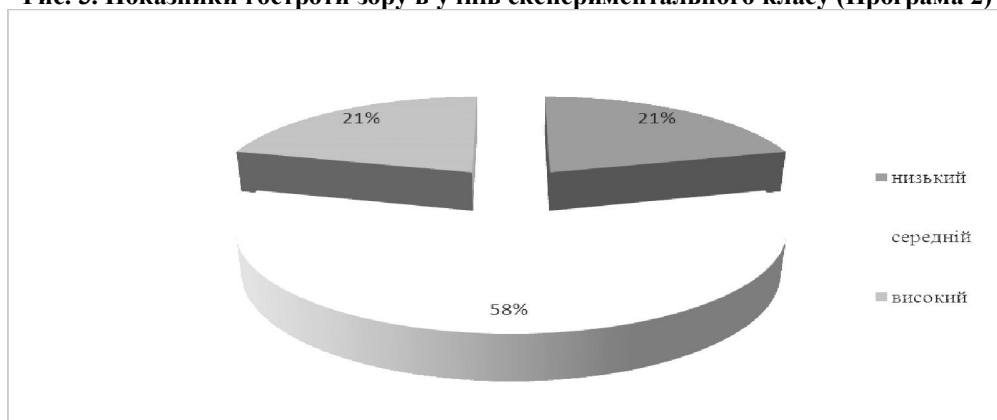
**Рис. 1. Показники гостроти зору учнів контрольного класу**



**Рис. 2. Показники гостроти зору учнів експериментального класу (Програма 1)**



**Рис. 3. Показники гостроти зору в учнів експериментального класу (Програма 2)**



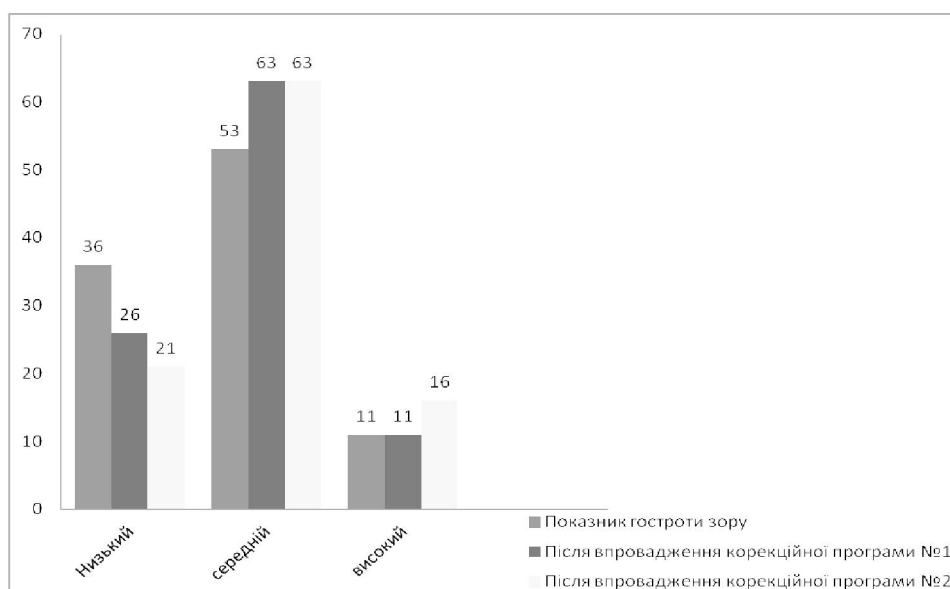
**Рис. 4. Показники гостроти зору в учнів контрольного класу**

зменшився на 15 %, середній – збільшився на 10 %, а високий – збільшився на 5 %.

Отже, спостерігається покращення функцій зорового аналізатора в учнів експериментального класу з використанням корекційних програм:

- зниження гостроти зору (нижче 0,7 Д) – 4 учня (21%);
- середній показник (0,7-0,8 Д) – 12 учнів (63%);
- високий показник (вище 0,9 Д) – 3 учня (16%).

**ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ  
ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ЛІКУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ В УЧНІВ 5 КЛАСУ**



**Рис. 5. Порівняльна характеристика показників гостроти зору в учнів експериментального класу (Програма 1 і 2)**

На основі цього можемо зафіксувати тенденцію підвищення гостроти зору респондентів експериментального класу після впровадження корекційно-профілактичних програм (рис. 5).

**Висновки.** Таким чином, проведені нами дослідження дозволили вивчити сучасний стан гостроти зору п'ятикласників, визначити зміст і технологію попередження порушень зору в учнів 5 класів, пов'язану з розробкою та впровадженням корекційно-профілактичних програм.

1. Й. Инка / Лечебная гимнастика цыгун для глаз / Йохум Инка. – М.: Поппури, 2008. – 70 с.
2. Лук'янова О.М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його

*порушень / О.М. Лук'янова // Мистецтво лікування. – 2005. – № 2. – С. 615.*

3. Сауткин М.Ф. Медико-биологические аспекты физического развития школьников и студентов / М.Ф. Сауткин. – М.: Физкультура и спорт. – 1992. – 168 с.

4. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: навчально-методичний посібник / С.В. Страшко, Л.А. Животовська, О.Д. Гречишкіна; [та ін.]; за ред.: С.В. Страшко; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – 2-е вид., перероб. і доп. – Київ: Освіта України, 2006. – 259 с.

5. Шенкман С. / "Зоркост" для дальновзорких / С. Шенкман. // Физкультура и спорт, 1985. – №2. – С. 18 – 20.

Стаття надійшла до редакції 14.04.2015



*Великдень, Великдень,  
Веснянеє свято –  
Радіють і діти,  
І няня, і тато.*

*Антін Лотоцький  
дитячий письменник, журналіст і видавець*

