

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Олена Остапова, Андріан Остапов

Полтавський національний педагогічний університет
ім. В.Г. Короленка, Полтавський національний технічний університет
ім. Ю. Кондратюка



Анотація

В связи с обнаруженным предположением о том, что нарушения зрения чаще возникают у детей, которые имеют плохое физическое развитие, авторами данной статьи сделана попытка анализа научно методической литературы по данной проблеме, которая заключалась в определении уровня физического состояния школьников и выявления его взаимосвязи с состоянием зрения. Авторы также анализируют существующие методики относительно профилактики и предупреждения изъянов зрения.

Annotation

Because of the found theory that the visual ability violation often appear among the children with bad physical development, the authors has made an attempt to analyze scientific and methodological literature on this given problem based in determining the level of physical shape of schoolchildren and revealing its connection with visual ability. The authors also analyze the existing methods for prophylaxis and notification of the lack of visual ability.

Постановка проблеми. Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору. На сьогоднішній день різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору. Сьогодні більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни очей, що призводить до далекозорості. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження останніх років показали, що кількість школярів з порушеннями зору значно зростає. Так, за деякими даними, порушеннями зору страждає близько 28% школярів. Практично всіма дослідниками наголошується значне зниження стану зору школярів за останні роки, а також погіршення зору з віком [3].

Погіршення зору школярів за останні роки вчені пов'язують з умовами сучасної цивілізації, широким розвитком інформаційних та комп'ютерних технологій, що в свою чергу, справляє велике навантаження на зоровий ана-

лізатор школярів. Згідно думки ряду авторів, найбільш істотними чинниками, що впливають на зниження зору школярів, є несприятливі чинники внутрішкільного середовища, а також організація навчального процесу [1;3;5]. Автори відзначають, що ускладнення шкільних програм і використання нових педагогічних технологій призвели до погіршення зору і підвищення рівня захворюваності школярів [4;5]. Порівнюючи стан зору учнів початкових класів, що навчаються у звичайних школах і школах з певною спеціалізацією, дослідники виявили істотні відмінності. Так, в школах з поглибленим вивченням іноземних мов кількість учнів, які мають порушення зору становила 53,7%, тоді як в звичайних школах цей показник дорівнює 33%. Отже, організація шкіл нового зразку з широким арсеналом педагогічних технологій впливає на зниження зору школярів. Обґрунтувати дане положення можна тим, що до рівня знань сучасних школярів висуваються підвищені вимоги, а це пов'язано з великим об'ємом зорових навантажень як в навчальний час, так і при виконанні домашніх завдань. Крім того, в іграх дітей почали домінувати комп'ютерні ігри, тому школярі мало рухаються, не отримують від рухів оздоровчої дії, що дозволяє зняти зорове навантаження. Ре-



зультати досліджень Є.Є. Іванової показали, що учбові програми в сучасних школах зазнають великих змін – навчальний матеріал викладається на високому рівні, прискорився темп навчання. Все це сприяє інтенсифікації розумової діяльності учнів, збільшенню навантаження на центральну нервову систему, зір, слух, опорно-руховий апарат. А оскільки зір дітей 6-7 років ще не сформований, саме він і уражається, в першу чергу, при нераціональній організації навчально-виховного процесу в школі, недотриманні гігієнічних вимог до умов навчання (неправильне освітлення, невідповідність шкільних меблів росту учнів і т.п.) [5].

Таким чином, дослідниками виявлені чинники, що впливають на зниження зору школярів в даний час, – це неправильна організація навчального процесу, невідповідність навчального навантаження віковим та індивідуальним особливостям дітей, а також гігієнічних вимог до умов навчання учнів.

У зв'язку з виявленим припущенням про те, що порушення зору частіше виникають у дітей, які мають поганий фізичний розвиток, нами зроблена спроба аналізу науково-методичної літератури з даної проблеми, яка полягала у визначенні рівня фізичного стану школярів у даний час і виявленні його взаємозв'язку із станом зору.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав, що сьогодні простежується тенденція до погіршення зору дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що на зниження їх зору впливає комплекс чинників, найбільш істотними з яких є: надмірне навантаження на орган зору у зв'язку з високим розповсюдженням засобів масової інформації; вплив несприятливих чинників внутрішньошкільного середовища; нераціональна організація навчального процесу; недотримання гігієнічних вимог до умов навчання школярів; різке скорочення рухової активності

сучасних школярів і, як наслідок, ослаблення очних м'язів, що призводить до виникнення порушень зору. Разом з погіршенням зору знижується рівень їх фізичного стану. Тому одним з напрямів навчально-виховної роботи в школі повинні бути не тільки здобування освіти, але й створення умов для реалізації сучасних і ефективних програм профілактики порушень зору і оздоровлення учнів молодшого шкільного віку з використанням засобів фізичного виховання [2;3].

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм (методик), спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Спостерігається відсутність профілактики порушень зору в чинних програмах з фізичного виховання, що проявляється у недотриманні гігієнічних вимог у процесі навчання школярів в сучасних загальноосвітніх установах, в умовах постійно зростаючих зорових навантажень.

Мета статті – визначити зміст і технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання на основі аналізу існуючих методик з використанням фізичних вправ.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми збереження і поліпшення зору, показав, що в даний час відомі вітчизняні і закордонні методики, що дозволяють виправити багато видів порушень зору без хірургічного втручання і допомоги окулярів.

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

Розглянуті нами стародавні методи відновлення зору характеризуються цілісною взаємодією

на весь організм за допомогою гімнастики, масажу, досягнення спокою і розслаблення при виконанні вправ.

При аналізі науково-методичної літератури нами виділено роботу, присвячену використанню методів йоги для збереження і поліпшення зору. Головний принцип йоги – з'єднання, зв'язок, злиття, гармонія фізичного і психічного стану людини як засіб самовдосконалення, що може з успіхом застосовуватись для профілактики порушення зору.

На думку йогів, на зір впливає і загальний стан організму, нервової системи. Тому за йогою необхідне щоденне виконання фізичних вправ (асан) у поєднанні з гімнастикою для очей, дотримання режиму праці і відпочинку, раціональне харчування з переважанням натуральних продуктів.

Методика китайського самомасажу дозволяє попередити короткозорість, припинити її прогрес як у дітей, так і у дорослих. Встановлено, що масаж певних точок покращує кровообіг ока, знижує напругу очних м'язів, тим самим покращуючи гостроту зору. Методика китайського самомасажу може бути з успіхом застосована для профілактики порушень зору школярів. Рекомендується виконувати масаж у режимі навчального дня після закінчення уроків.

Аналіз науково-методичної літератури з проблем профілактики порушення зору показав, що в даний час існують методики, що дозволяють зберегти зір з використанням спеціальних вправ 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 даний час наука довела ефективність методів збереження і поліпшення зору без хірургічного втручання і допомоги окулярів – це методика зорових тренувань,



розроблених А.І. Дашевським, Е.С. Аветісовим, Ю.А. Утехінім, методи йоги та акупунктурного масажу. Кожна методика характеризується певною спрямованістю дії на орган зору.

Висновки. Аналіз існуючих методик збереження і поліпшення зору показав, що вправи, що рекомендуються, підрозділяються на наступні групи:

1. Релаксаційні вправи, спрямовані на зняття зорової втоми і відновлення працездатності (точковий масаж, пальмінг за методикою Бейтса, моргання, повороти, соляризація та ін.).
2. Спеціальні тренувальні вправи, спрямовані на зміцнення навколоочних м'язів (повороти очей по вертикальних, горизонтальних, діагональних траєкторіях, по колу з використанням допоміжних предметів, тренажерів).
3. Спеціальні тренувальні вправи для зміцнення апарату акомодатії ока (вправи «Мітка на склі», за методикою Е.С. Аветісова, використання

нерухомих і рухомих об'єктів, тренажерів).

Існують й інші методики, які дають позитивні результати у відновленні зору, але для цього потрібне спеціальне устаткування, складна апаратура, конструювання шкільних меблів. Використання спеціальних тренувальних вправ для збереження і відновлення зору доступно кожному, в будь-якому віці, незалежно від ступеня порушень зору, не вимагає матеріальних витрат і найефективніше при дотриманні загальнопедагогічних принципів.

Не дивлячись на наявність різноманітних методик збереження і поліпшення зору, матеріал з профілактики порушень зору відсутній в нині чинних програмах і навчальних посібниках з фізичного виховання. Спостерігається відсутність профілактичних заходів в режимі навчального дня школярів, де зорове навантаження особливо велике, що є недотриманням гігієнічних вимог до умов навчання учнів у сучасних загальноосвітніх установах.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ворошилов П.А. Близорукость у школьников. Действия учителя /Павел Ворошилов // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – С. 85-87.
2. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? /Ніна Клопоцька // Країна знань: Науково-популярний журнал для юнацтва. – К.: 2008. – № 5. – С. 35-37.
3. Пяткин В. Тысяча движений для глаз /Виктор Пяткин// Физическая культура и спорт. – 1991. – №8. – С. 20-22.
4. Утехин Ю.А. Гимнастика близоруких /Юрий Утехин // Надежда планеты: Научно-популярный журнал. – Х., 2006. – № 12. – С. 30-31.
5. Химочкин В.А. Физкультура против близорукости/Владимир Химочкин // Физическая культура в школе. – 1996. – №5. – С. 64-65.

