

13. Пешкова О. В. Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі / О. В. Пешкова, О. М. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 84–88.
14. Таможанська Г.В. Сучасні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі I – II ступеня / Г.В.Таможанська, Д. О. Рогач // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 2. – С. 92 – 95.
15. Тягур Т. Сучасні методи діагностики сколіозу/ Тарас Тягур // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. - № 3 (27). – С. 98 – 104.
16. Физическая реабилитация: [учебник для студентов высших учебных заведений / под общей ред. проф. С. Н. Попова.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
17. Цюпак Т.Є. Оцінка впливу занять лікувальної фізкультури на профілакторі Євмінова та в домашніх умовах під час сколіозу I–III ступенів у студентів / Т. Є. Цюпак, О. В. Усова О. В. Дубчук // Молодіжний науковий вісник. – 2010. – С. 91 – 93.
18. Ченцов В.В. Вся правда о сколиозе / В.В. Ченцов. – СПб.: Питер, 2008. – 128 с.

КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ДІТЕЙ З МІОПІЄЮ СЛАБКОГО СТУПЕНЯ

Пилипчук Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розкрито проблемні питання, щодо використання засобів фізичної реабілітації дітей із захворюваннями очей, проведено аналіз сучасних програм та технологій оптимізації фізичного стану дітей з міопією. На основі літературних даних виокремлено комплекс засобів фізичної реабілітації та подано ряд відповідних рекомендацій спрямованих на процес корекції фізичного стану дітей з міопією слабкого ступеня.

Summary. The article deals with issues relating to the use of physical rehabilitation of children with eye diseases, conducted analysis of modern technology and optimization of the physical condition of children with myopia. Complex physical rehabilitation are allocated on the basis of published data and presents a number of relevant recommendations aimed at correcting the physical state of children with myopia weak level.

Постановка проблеми. Осіб з вадами зору від народження або через хворобу на даний час в Україні нараховується близько 300 тисяч. На сьогодні сліпота та слабкозорість – основні причини інвалідності зору дітей в Україні. В структурі загальної дитячої інвалідності через дану патологію страждають 4,7% дітей, а за поширеністю захворювання зорового аналізатора посідають четверте місце. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку кількість хворих з вадами зору у світі зростає на 1 мільйон осіб. У зв'язку із цим ВООЗ і коаліція неурядових організацій оголосили боротьбу з міопією та визначили пріоритетний напрям реалізації програми «Зір 2020: право на зір, глобальні ініціативи».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Стан здоров'я підростаючого покоління є основою благополуччя суспільства та держави в найближчому майбутньому. Однак, протягом останніх десятиліть у нашій країні продовжують зберігатися тенденції росту захворюваності дитячого

населення, особливо серед дітей шкільного віку. Міопія – розповсюджене захворювання, що характеризується порушенням рефракції ока, а саме фокусування відбувається безпосередньо перед сітківкою. Міопія звичайно починає проявлятися у віці 7–15 років і надалі протягом усього життя може збільшуватися або залишатися на колишньому рівні без змін [6].

Відповідно до євроінтеграційних напрямків в Україні соціальна адаптація дітей з обмеженими можливостями, серед яких і вади зору, набуває особливого значення. Дослідженню цієї проблеми присвятили свої наукові праці як вітчизняні (В. В. Маруніч, Д. П. Винник, В. М. Ремажевська, І. Є. Ростомашвілі та ін.), так і закордонні вчені (Ф. Александер, В. Бейтс).

За даними А. А. Акманова (2015), А. І. Альошина (2015), Л. А. Бутова (2016), А. Б. Данкова (2012), Т. Г. Рідковець (2014), А. В. Ротова (2014) найчастіше погіршення зору у дітей спостерігаються у шкільному віці.

Р. С. Бутов у своєму дисертаційному дослідженні розглядає ряд способів фізичної реабілітації дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів [3].

А. Б. Данків у своїй праці досліджує вплив рухової активності, а саме використання занять народними танцями, як одного з ефективних засобів корекції психофізіологічного стану дітей з порушеннями зору [4].

Останнім часом окремими дослідниками теоретично і експериментально обґрунтовано використання засобів та методів, які спрямовані на корекцію фізичного стану дітей шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання [6].

Однак, незважаючи на ряд наукових публікацій присвячених вирішенню проблеми міопії та покращенню фізичного стану дітей шкільного віку засобами фізичного виховання і фізичної реабілітації, дана проблема є нагальною і потребує пошуку нових технологій її вирішення.

Мета дослідження – корекція фізичного стану дітей з міопією слабкого ступеня засобами фізичної реабілітації.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Визначити за даними наукової літератури стан вирішення проблеми збереження та покращення фізичного стану дітей шкільного віку з міопією слабкого ступеня.

2. Провести аналіз використання сучасних засобів фізичної реабілітації, які спрямовані на підвищення рівня фізичного стану дітей шкільного віку з порушенням зору.

3. Розробити рекомендації щодо корекції фізичного стану дітей з міопією слабкого ступеня засобами фізичної реабілітації.

Виклад основного матеріалу. Фізична реабілітація є однією з складових у процесі відновлення зору у дітей хворих міопією будь-якого ступеня. Головна мета її – сприяння покращенню діяльності зорового апарату, розвитку фізичних та розумових якостей, які б сприяли у подальшому оптимальній інтеграції в сучасних умовах життєдіяльності.

Тому, складаються передумови для перегляду наявних підходів до процесу фізичної реабілітації дітей шкільного віку з вадами зору спрямованого як на профілактику, так і уповільнення прогресування міопії, а також корекцію фізичного стану школярів.

За дослідженнями Е. С. Аветисова, Ю. І. Курпана для профілактики короткозорості та призупинення її прогресування ефективним засобом є гімнастика, яка сприяє зміцненню м'язово-зв'язкового апарату ока, зміцнення склери тощо. Виходячи з цього визначається оздоровча, лікувальна і коригувальна спрямованість гімнастики (основної, пальчикової) очей як однієї з форм організації фізичної реабілітації дітей з порушенням зору [1]. Рухливі ігри та окремі елементи спортивних ігор мають загальнооздоровчий вплив, сприяють підвищенню емоційного тону, що особливо важливо в дитячому віці. Їх систематичне застосування, особливо у комплексі з масажем, активізує нервово-руховий апарат, сприяє підвищенню обміну речовин [2].

Завдяки фізичним вправам підвищується рівень та інтенсивність обмінних процесів, посилюється кровообіг, збільшується кількість еритроцитів та гемоглобіну. Адекватні фізичні навантаження, у процесі фізичної реабілітації осіб з порушеннями зору, попереджають стомлення, перевтому, а також підвищують працездатність [5, 7].

Фізичні вправи і масаж слід виконувати у комплексі з дотриманням норм раціонального харчування, яке має бути різноманітним та багатим на вітаміни, зокрема А, Е, С та мікроелементи (Са, Zn, Cu, Cr, Se). Тому, значна увага у реабілітації дітей з міопією приділяється дієтотерапії.

З розвитком комп'ютерних технологій широко практикується використання комп'ютерних програм, які спрямовані на покращення зору. Елементами варіативного компоненту програми на щадно-тренувальному руховому режимі можуть бути комп'ютерні програми «Чибис» та «Таблиця Шульте».

Отже, проблема пошуку нових сучасних засобів і методів фізичної реабілітації, корекції фізичного стану та профілактиці міопії у школярів є актуальною. На нашу думку, оптимального результату в корекції зору та в підвищенні рівня фізичного стану школярів можна досягнути лише за умови комплексного застосування засобів фізичної реабілітації з дотриманням наступних рекомендацій: в режим дня слід включити вправи на релаксацію (під супровід спокійної музики); періодично застосовувати психологічні способи стимуляції зору (запахи ялинки, мандарина і ваніліну позитивно діють на зняття психічної напруги); для розвитку зорового сприйняття (при метанні м'ячів, стрибках в довжину та інших вправах) рекомендується оцінювати відстань до предметів у просторі та простежувати їх рух (при цьому постійно змінюється акомодация кришталіка, що сприяє розширенню поля зору, виробленню окоміру, точності рухів); дотримуватись спеціальної дієти (не бажано вживати ковбасні та копчені вироби, м'ясо жирних сортів, жирні, солоні, гострі страви, маргарин, солодку газовану воду, каву, какао, насичений чай, обмежити вживання солі, кондитерських виробів); дотримуватись режиму

харчування – споживати їжу дрібними частинами, до 6 разів на день, але не менше 4 разів на день; під час перегляду телепрограм, при роботі за комп'ютером чи планшетом, а також після її закінчення, потрібно виконувати спеціальну гімнастику для очей (після 15 хв. роботи – тривалість гімнастики для очей – 1-1,5 хв.).

Висновки. Пріоритетним напрямком фізичної реабілітації дітей з міопією є пошук нових, ефективних засобів комплексної профілактики захворювань зорового аналізатора, з акцентом уваги на використання спеціальних фізичних вправ та дотримання оптимального рухового режиму і режиму харчування.

Література.

1. Аветисов Э. С. Близорукость : [монографія] / Э. С. Аветисов. – [2-е изд., перераб. и доп.] – М. : Медицина, 2002. – 285 с.
2. Боровик В. В. Фізичне виховання дітей у педагогічній думці вітчизняних педагогів кін. XIX – поч. XX ст. / В. В. Боровик // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя : Серія: Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 5. – С. 200-204.
3. Бутов Р. С. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів : автореф. дис. ...канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.03 – фізична реабілітація / Р. С. Бутов : Нац. ун-т виховання і спорту України. – Київ, 2016. – 23 с.
4. Данків А. Б. Корекція психофізичного стану дітей з порушенням зору засобами народних танців : автореф. дис. ...канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Андрій Богданович Данків : ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2012. – 16 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 472 с.
6. Рубан Л.А. Методики корекції міопії фізичними вправами / Л.А. Рубан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – Вип. 136. – С. 193-198.
7. Фурман Ю.М. Організаційно-методичні умови формування моторики дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання / Ю.М. Фурман // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. - №4. – С. 194 – 197.

ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

Поліщук Михайло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Представлений огляд літератури присвячений застосуванню нетрадиційних методів фізичної реабілітації у хворих на бронхіальну астму. Розглянуті варіанти клінічних проявів захворювання та традиційні способи лікування бронхіальної астми. Наведені сучасні нетрадиційні методи фізичної реабілітації та її тактика, що визначається станом пацієнта та типом клінічного перебігу.