

УДК 615.83-055.2:616-008.3/.3

Напалкова Т. В.
старший викладач,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
Сиролет В. О.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІДЛІТКІВ 12-14 РОКІВ З КОРОТКОЗОРИСТІЮ У ПІСЛЯЛІКАРНЬЯНОМУ ПЕРІОДІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У статті обґрунтовано проблеми та перспективи фізичної терапії підлітків 12-14 років з короткозорістю у післялікарняному періоді. Важливим етапом у лікуванні зорових вад є фізична терапія, яка має на меті корекцію та компенсацію зорового порушення і виправлення вторинного дефекту, який часто трапляється в дітей із зоровою патологією.

Ключові слова: фізична терапія, підлітки 12-14 років з короткозорістю, післялікарняний період, проблеми та перспективи.

Напалкова Т.В., Сиролет В. А. Физическая терапия подростков 12-14 лет с близорукостью в послебольничном периоде: проблемы и перспективы. В статье обоснована проблемы и перспективы физической терапии подростков 12-14 лет с близорукостью в послебольничный период. Важным этапом в лечении зрительных недостатков является физическая терапия, цель которой коррекцию и компенсацию зрительного нарушения и исправления вторичного дефекта, который часто случается у детей со зрительной патологией.

Ключевые слова: физическая терапия, подростки 12-14 лет с близорукостью, послебольничный период, проблемы и перспективы.

Naalkova T., Syrolet V. Physical therapy of adolescents 12-14 years with myopia in the post-hospital period: problems and prospects. In the article the problems and prospects of physical therapy of teenagers of 12-14 years with myopia in the post-hospital period are grounded. An important step in the treatment of visual impairments is physical therapy, the purpose of which is to correct and compensate for visual impairment and the correction of a secondary defect, which often happens in children with visual pathology.

Visual impairment is one of the most common types of health disorders in children and adults. Due to visual perception, a person receives 90-95% of environmental information. The human eye is able to perceive the shape of objects, their size, volume, color, distance and spatial relationships.

The rehabilitation of children with visual impairments is complex. To achieve positive results use gymnastics, eye gymnastics, massage, physiotherapy, special movement games.

The goals of exercise therapy are to improve the emotional state and normalization of major nervous processes; improvement of activity of cardiovascular, respiratory and digestive systems, metabolic processes; strengthening the weakened muscles of the back and torso, increasing the level of strength and general endurance; developing and improving motor skills and improving overall physical development; nurturing and consolidating the skill of the correct posture, correcting the defect of the posture and strengthening the eye muscles.

In gymnastics training should include reinforcing, special breathing, dance; exercises for forming spatial representations, special exercises for the eyes, exercises for strengthening the ciliary muscle, exercises for the development of fatigue resistance, mobile games of special direction.

Key words: physical therapy, adolescents 12-14 years with myopia, post-hospital period, problems and prospects.

Постановка проблеми. Р. С. Бутов зазначає, що соціальна адаптація дітей із різноманітними вадами сенсорних систем є важливою проблемою сьогодення [3, с. 38]. Науковець вважає, що в Україні за різними причинами стрімко збільшилась кількість дітей, які мають відхилення у розвитку, зокрема кількість дітей з вадами зору постійно зростає [3, с. 38].

Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук та Н. М. Козік зазначають, що вади зору це один із найпоширеніших видів порушень здоров'я у дітей і дорослих [5, с. 182]. Вчені наголошують, що через зорове сприйняття людина отримує 90-95% інформації про навколишнє середовище. Око людини здатне сприймати форму предметів, їх величину, об'єм, колір, відстань та просторові співвідношення. Основною функцією зорового апарату є гострота зору, яка в нормі приймається за 1,0. Збудження зорових нервів потоком фотонів активізує роботу гіпоталамуса, що призводить до активізації роботи всіх внутрішніх органів і систем організму. Світло є водієм внутрішнього біологічного ритму людини. Саме тому люди найбільше цінують зір [5, с. 182].

О. І. Форостян зазначає, що негативний вплив сліпоти в більшому ступені позначається на тих психічних процесах, що найбільш тісно взаємодіють із ураженим аналізатором при здійсненні дитиною різних видів діяльності [7, с. 126]. Науковець вказує, що аналіз видів діяльності сліпих дітей показав, що усередині тих самих вікових груп є діти, які виявили

значну розмаїтість ступенів сформованості різних видів діяльності й ті, які перебувають на різних стадіях компенсації. У кожному зі здійснюваних дітьми видів діяльності формуються переважно ті або інші компоненти системи компенсації сліпоти [7, с. 126].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з фізичною терапією підлітків 12-14 років з короткозорістю розглядали такі вчені та автори О. Андрощук, Т. Цюпак та Ю. Цюпак [1], Р. О. Баннікова та Р. С. Бутов [2], Ю. Дзіндзюра [4], Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук та Н. М. Козік [5], Є. П. Синьова [6], О. І. Форостян [7], В. С. Язловецький [8].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні фізичної терапії підлітків 12-14 років з короткозорістю у післялікарняному періоді.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. О. І. Форостян вважає, що зір відіграє провідну роль при орієнтуванні в просторі й різній діяльності людини. Зір, на думку науковця, дозволяє виділити просторові ознаки (форму, величину, напрямок, довжину, рух) і відносини між предметами й окремими частинами предметів [7, с. 163]. На основі аналізу й синтезу просторових ознак предметів і їхніх просторових відносин формуються складні зорові образи, що відбивають предмети і явища дійсності [7, с. 163].

Є. П. Синьова вважає, що найбільшу кількість інформації про навколишній світ людина отримує через зір [6, с. 124]. На думку вченої саме він виступає тією аналізаторною системою, яка дозволяє отримати найбільше вражень про навколишні предмети і явища [6, с. 124]. Такі ознаки предметів, як світло, колір, форма, відстань, протяжність, розмір ми отримуємо завдяки зору. Розвиток орієнтування в просторі також значною мірою залежить від зорового сприймання. Зорові відчуття забезпечують людину найбільш диференційованими відомостями про те, що її оточує. Зокрема, відомо, що людина протягом дня робить 100000 зорових фіксацій [6, с. 124].

Р. С. Бутов зазначає, що фізична реабілітація є невід'ємною ланкою виховання дітей з вадами зору і має на меті сприяти покращенню діяльності зорового аналізатора, розвитку в них фізичних та розумових якостей, формування компенсаторних способів діяльності водночас з корекцією первинних і вторинних відхилень у розвитку для забезпечення оптимальної інтеграції в сучасні умови життєдіяльності [3, с. 38].

Ю. Дзіндзюра зазначає, що важливим етапом у лікуванні зорових вад є реабілітація, яка має на меті корекцію та компенсацію зорового порушення і виправлення вторинного дефекту, який часто трапляється в дітей із зоровою патологією [4, с. 21]. Вчений основним засобом фізичної реабілітації вважає лікувальну фізичну культуру, яка містить загальнорозвиваючі вправи, вправи на координацію, орієнтацію у просторі, спеціальні вправи, але, окрім цього, використовують такі засоби: механотерапію, масаж, фізіотерапію, рухливі ігри тощо [4, с. 21].

О. І. Форостян вважає, що порушення зору утрудняє оволодіння руховими діями, процес навчання й виховання дітей [7, с. 46]. На думку науковця, фізичні вправи впливають не тільки на м'язовий апарат людини, але й на стан і функцію його внутрішніх органів [7, с. 46]. При недостатньому обсязі рухової активності в дітей з порушенням зору послаблюється серцева діяльність і погіршується стан деяких зорових функцій. Вивчення питань взаємодії між зоровим і руховим аналізатором у дітей з порушенням зору в процесі м'язової діяльності має велике значення для раціональної організації трудової діяльності й занять фізичними вправами [7, с. 46]. Під впливом фізичних вправ поліпшується діяльність всіх органів, у тому числі й нервової системи. При порушенні зору виявлене зниження біоелектричної активності кори великого мозку [7, с. 46].

Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук та Н. М. Козік зазначають, що реабілітація дефектів зору повинна бути комплексною [5, с. 183]. Науковці вважають, що реабілітація передбачає використання ЛФК разом із масажем, фізіотерапією, загартовуванням, гігієнічними та оздоровчими заходами у режимі навчання, праці та відпочинку. Головним діючим чинником серед них є фізичні вправи. Необхідність їх застосування зумовлюється багатостороннім впливом на організм. Насамперед вони підвищують загальний тонус, активізують діяльність ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів ока [5, с. 183].

В. С. Язловецький наголошує, що в заняття з лікувальної гімнастики включають загально-розвиваючі і спеціальні вправи. Загально-розвиваючі вправи, на думку науковця, спрямовані на удосконалення фізичного розвитку дитини, спеціальні вправи – на виправлення вад зору [8, с. 183]. Вчений зазначає, що застійні явища в оці часто провокуються м'язовими порушеннями в шийній області. 42% користувачів комп'ютерів мають порушення постави. Корекція постави позитивно забезпечує збереження зору [8, с. 183]. ЛФК сприяє виправленню порушених фізіологічних вигинів хребта, нормалізації кута нахилу таза, положення і форми грудної клітки, симетричному положенню плечового пояса. Основою нормалізації взаємного розташування частин тіла є зміцнення природного м'язового корсета [8, с. 183].

Р. О. Баннікова та Р. С. Бутов вважають, що реабілітація дітей із вадами зору має комплексний характер. На думку вчених для досягнення позитивних результатів використовують лікувальну фізичну культуру, гімнастику для очей, масаж, фізіотерапію, спеціальні рухливі ігри [2]. Науковці вважають, що лікувальна фізична культура має цілеспрямований корекційний і лікувальний вплив на ті чи інші відхилення. Засоби корекції поділяють на консервативні та сучасні, до останніх належать фізичні вправи на тренажерах, фізичні вправи на ф'єтболах різного діаметра, елементи спортивних ігор, спрямовані на розвиток координації, швидкості реакції та уваги. Проводячи заняття з лікувальної фізичної культури, потрібно враховувати фізичний стан дитини та безпосередньо враховувати усі протипоказання [2].

Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук та Н. М. Козік зазначають, що завданнями лікувальної фізичної культури є покращання емоційного стану і нормалізація основних нервових процесів; покращання діяльності серцево-судинної, дихальної та травної систем, обмінних процесів; зміцнення ослаблених м'язів спини і тулуба, підвищення рівня силової та загальної витривалості; формування і удосконалення рухових навичок та покращання загального фізичного розвитку;

виховання і закріплення навички правильної постави, виправлення дефекту постави та зміцнення м'язів ока [5, с. 183].

О. Андрощук, Т. Цюпак та Ю. Цюпак зазначають, що лікувальну фізичну культуру потрібно застосовувати у формі ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики [1, с. 56]. Вчені наголошують, що кожна з процедур лікувальної гімнастики повинна складатися з трьох частин: вступної, основної й завершальної. В заняття лікувальною гімнастикою повинні включатися зальнозміцнювальні, спеціальні дихальні, танцювальні; вправи на формування просторових уявлень, спеціальні вправи для очей, вправи для зміцнення циліарного м'яза, вправи для розвитку стійкості до стомлення, рухливі ігри спеціального спрямування. Частота занять – три рази на тиждень тривалістю 45 хвилин. Заняття з лікувальної гімнастики повинно бути емоційно насиченим. Крім цього, рекомендувалися самостійні заняття, які необхідно проводити щодня протягом 15–20 хвилин [1, с. 56].

Вчені Р. О. Баннікова та Р. С. Бутов вказують, що методично правильні реабілітаційні заняття для слабозорих дітей значно поліпшують фізичний розвиток дитини, сприяють корекції рухових порушень [2]. Науковці зазначають, що якщо дитина займається систематично фізичними, реабілітаційними вправами то це суттєво впливає на функціональний стан зорового аналізатора [2]. Значно кращими стають показники швидкості переробки зорової інформації. Окрім того, фізичні вправи позитивно впливають на кровообіг циліарного м'яза, внутрішньоочного тиску й гостроту зору в слабозорих дітей [2].

О. І. Форостян зазначає, що під впливом плавання відбувається перебудова й удосконалювання всього організму, збільшується обсяг і сила м'язів, зміцнюються зв'язування, підвищується життєва ємність легенів, збільшується загальна й розумова працездатність підвищується чутливість органів почуттів, удосконалюється діяльність центральної нервової системи, активізуються пізнавальні процеси [7, с. 128].

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури щодо проблем та перспектив фізичної терапії підлітків 12-14 років з короткозорістю у післялікарняному періоді свідчить про те, що дана проблема залишається недостатньо розкритою до теперішнього часу. Завданнями лікувальної фізичної культури хворих з короткозорістю є: активізувати діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, підвищити загальний тонус організму, стимулювати обмінні процеси та зміцнення м'язів ока.

Література

1. Андрощук О., Цюпак Т., Цюпак Ю. Покращення рівня фізичної підготовленості та гостроти зору хлопчиків із короткозорістю в процесі занять різними формами лікувальної фізичної культури. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація. 2011. С. 56–58.
2. Баннікова Р. О., Бутов Р. С. Сучасні підходи до проблеми комплексної реабілітації слабозорих дітей шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 3. С. 47–51.
3. Бутов Р. С. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при порушенні зору у дітей шкільного віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2011. С. 38–44.
4. Дзіндзюра Ю. Порушення зору в дитячому віці та можливість їх корекції засобами фізичної терапії. Спортивна наука України. 2017. №5 (81). С. 16–21.
5. Рускан Т. В., Стратіичук Н. А., Козік Н. М. Застосування засобів фізичної реабілітації в процесі відновлення порушень зору. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 182–186.
6. Синьова Є. П. Тифлопсихологія: підручник. Київ: Знання, 2008. 365 с.
7. Форостян О. І. Теоретичні та методичні засади фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями зору. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2015. Вип. 29. С. 125–130.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Киев: Здоровье, 1991. 232 с.

Reference

1. Androshchuk O., Tsiupak T., Tsiupak Yu. (2011) Pokrashchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti ta hostroty zoru khlopchykiv iz korotkozoristiu v protsesi zaniat riznymy formamy likuvalnoi fizychnoi kultury [Improvement of the level of physical fitness and visual acuity of boys with myopia in the course of training in various forms of therapeutic physical culture]. Likuvalna fizychna kultura, sportyva medytsyna u fizychna reabilitatsiia [Physical training, sports medicine and physical rehabilitation]. pp. 56-58. (In Ukrainian).
2. Bannikova R. O., Butov R. S. (2012) Suchasni pidkhody do problemy kompleksnoi reabilitatsii slabozorykh ditei shkilnoho viku [Modern approaches to the problem of complex rehabilitation of visually impaired school children]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu [Theory and methodology of physical education and sport]. vol. 3. pp. 47–51. (In Ukrainian).
3. Butov R. S. (2011) Kliniko-fiziologichne obgruntuvannia zastosuvannia zasobiv fizychnoi reabilitatsii pry porushenniakh zoru u ditei shkilnoho viku [Clinical and physiological justification for the use of physical rehabilitation in visual impairment in school-age children]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka [Bulletin of Kamyansets-Podilskiy Ivan Ogiyenko National University]. pp. 38-44. (In Ukrainian).
4. Dzindziura Yu. (2017) Porushennia zoru v dytiachomu vitsi ta mozhlyvist yikh korektsii zasobamy fizychnoi terapii [Impaired vision in childhood and the possibility of their correction by means of physical therapy]. Sportyva nauka Ukrainy [Sports Science of Ukraine]. Vol. 5 (81). pp. 16-21. (In Ukrainian).
5. Ruskan T.V., Stratiichuk N.A., Kozik N.M. (2018) Zastosuvannia zasobiv fizychnoi reabilitatsii v protsesi vidnovlennia porushen zoru [The use of physical rehabilitation in the process of restoring visual impairment]. Molodyi vchenyi [Young scientist]. Vol. 3.3 (55.3). pp. 182-186. (In Ukrainian).
6. Synova Ye. P. (2008) Tyflopsykholohiia: pidruchnyk [Tiflopsychology: a textbook]. Kyiv: Znannia. 365 p. (In Ukrainian).

7. Forostian O. I. (2015) Teoretychni ta metodychni zasady fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku z porushenniamy zoru [Theoretical and methodological foundations of physical education of preschool children with visual impairments]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 19 : Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykholohiia [Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University. Series 19: Correctional Pedagogy and Special Psychology]. Vol. 29. pp. 125-130. (In Ukrainian).

8. Iazlovetskiy V. S. (1991) Fyzycheskoe vospytanye detei y podrostkov s oslablennym zdorovem [Physical education of children and adolescents with impaired health]. Kyev: Zdorove, 1991. 232 p. (In Russian).

УДК 796.81-043.61

Панкратов М.С.
старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

СПОРТИВНО – ГУМАНІСТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті розглядаються основні концепції спортивно – гуманістичного виховання; визначається поняття такого виховання та його співвідношення з іншими поняттями виховання такими як «гуманізм»; «гуманітарне виховання»; «гуманістичне виховання»; «діалектика виховання», а також аналізуються основні гуманістичні та дегуманістичні тенденції в розвитку сучасного спорту вищих досягнень.

На відміну від фізичного виховання, яке розробляється за різними теоретичними та практичними аспектами, довготривалий час питання спортивно – гуманістичного виховання звернуло на себе увагу в останні два десятиріччя. Законодавче підтвердження це питання, як й сам термін «спортивно – гуманістичного виховання», отримало в прийнятій Декларації «Молодь та спорт» в м. Ліссабоні на конференції міністрів спорту європейських країн.

Сьогодні тема розглядається в широкому аспекті а саме як спортивно – гуманістичне виховання різних соціально – демографічних груп дітей а також юнацтва, молоді та спортсменів, тренерів й навіть вболівальників. Але особливе значення та актуальність ця тема має для студентів фізкультурно – спортивних вишів як носіїв спортивної діяльності, так як в значній мірі саме від них залежать основні тенденції розвитку спорту та, насамперед, процеси його гуманізації як соціального явища.

Останнім часом це питання розробляється в науковій філософській, соціологічній, а також педагогічній та спортивній літературі в різних працях вітчизняних та зарубіжних авторів.

Ключові слова: спортивно – гуманістичне виховання, система спортивно – гуманістичного виховання, виховний процес, гуманізм, гуманітарне виховання, гуманістичне виховання, діалектик виховання.

Панкратов Н.С. Спортивно – гуманістичное воспитание студенческой молодёжи В статье рассматриваются основные концепции спортивно – гуманістичного воспитания; определяется понятие и его соотношение с другими понятиями воспитания такими как «гуманизм», «гуманитарное воспитание», «гуманістичное воспитание», «диалектика воспитания», а также анализируются основные гуманістичные и дегуманістичные тенденции в развитии современного спорта высших достижений.

В отличие от физического воспитания, которое разрабатывается по разным теоретическим и практическим аспектам, спортивно – гуманістичное воспитание обратило на себя внимание в последние два десятилетия. Законодательное подтверждение этот вопрос, как и сам термин «спортивно – гуманістичное воспитание», получил в принятой Декларации «Молодёжь и спорт» в Лиссабоне на конференции министров спорта европейских стран.

Сейчас эта тема рассматривается в широком аспекте, а именно как спортивно – гуманістичное воспитание разных социально – демографических групп детей, а также юношества, молодёжи и спортсменов, тренеров и даже болельщиков. Но особое значение и актуальность эта тема имеет для студентов физкультурно – спортивных вузов как носителей спортивной деятельности так как в значительной степени именно от них зависят основные тенденции развития спорта и прежде всего процессы его гуманизации как социального явления.

В настоящее время это вопрос разрабатывается в научной философской, социологической, а также в педагогической литературе и в спортивной литературе в различных работах отечественных и зарубежных авторов.

Ключевые слова: спортивно – гуманістичное воспитание, система спортивно – гуманістичного воспитания, воспитательный процесс, гуманизм, гуманитарное воспитание, спортивная деятельность, спорт.

Pankratov N. Sports - humanistic education of student youth This article considers the base concepts of sport and humanic bringing up; this article determines the term and its correlation with other terms of bringing up such as "humanism", "humanic bringing up", "dialectics of bringing up" as well as this article analyzes the base humanic and anti – humanic tendencies at development of modern sport of high achievements.

The physical bringing up has been developed on various theoretical and practical aspects but sport and humanic bringing up is paid attention to itself at last two decades. This question as well as the term "sport and humanic bringing up" is confirmed with the help of the law confirmation at Declaration "The youth and the sport" at Lisboa on conference of European