

УДК 376-056.262-053.4/5

Стельмахівська В. П.  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
Коноваленко О. В.  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті обґрунтовано сучасні підходи до фізичної терапії дітей 7-10 років із порушенням зору в умовах спеціального закладу. Фізичні вправи сприяють як загальному зміцненню організму і активізації його функцій, так і підвищенню працездатності циліарного м'язу і зміцненню склери ока. Основним засобом фізичної реабілітації дітей із порушенням зору є ЛФК, яка містить загальнорозвиваючі вправи, вправи на координацію, орієнтацію у просторі, спеціальні вправи, але, окрім цього, використовують такі засоби: механотерапію, масаж, фізіотерапію, рухливі ігри.

**Ключові слова:** сучасні підходи до фізичної терапії, дітей 7-10 років, порушення зору, в умовах спеціального закладу.

**Стельмаховская В. П., Коноваленко А. В. Современные подходы к физической терапии детей 7-10 лет с нарушением зрения в условиях специального учреждения.** В статье обоснованы современные подходы к физической терапии детей 7-10 лет с нарушением зрения в условиях специального учреждения. Физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеры глаза. Основным средством физической реабилитации детей с нарушением зрения является ЛФК, которая содержит общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, ориентацию в пространстве, специальные упражнения, но, кроме этого, используют следующие средства: механотерапию, массаж, физиотерапию, подвижные игры.

**Ключевые слова:** современные подходы к физической терапии, детей 7-10 лет, нарушения зрения, в условиях специального учреждения.

**Stelmakhivska V., Konovalenko O. Modern approaches to physical therapy of children 7-10 years From visual impairment in a special institution.** The article substantiates modern approaches to the physical therapy of children 7-10 years with visual impairment in a special institution. Physical exercises promote both general strengthening of an organism and activation of its functions, and also increase of working capacity of ciliary muscle and strengthening of eye sclera. The main means of physical rehabilitation of children with vision impairment is exercise therapy, which contains general development exercises, coordination exercises, orientation in space, special exercises, but besides, they use such means as: mechanotherapy, massage, physiotherapy, and mobile games.

In Ukraine, due to various reasons, the number of children with developmental abnormalities has increased rapidly, in particular, the number of visually impaired children is steadily increasing. Physical rehabilitation is an integral part of the education of children with visual impairments and aims to promote the improvement of the activity of the visual analyzer, the development of their physical and mental qualities, the formation of compensatory ways of activity, along with the correction of primary and secondary deviations in development to ensure optimal integration in modern conditions life activities.

The problem of rehabilitation of visual impairment can be solved by using physical therapy, soft tissue techniques of manual therapy, biometric centering, therapeutic massage, physiotherapy, auto training, breathing gymnastics, classical and reflexogenic massage of collar zone and stop, point eye massage, physiotherapy procedures and other natural methods

**Key words:** modern approaches to physical therapy, children 7-10 years old, visual impairment, in a special institution.

**Постановка проблеми.** Як зазначає у своїх дослідженнях О. Пилипчук, осіб з вадами зору від народження або через хворобу на даний час в Україні нараховується близько 300 тисяч [7, с. 225]. 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» [7, с. 225].

Соціальна адаптація дітей із різноманітними вадами сенсорних систем, як підкреслює Р. С. Бутов, є важливою проблемою сьогодення [3, с. 38]. Вчений наголошує, що в Україні за різними причинами стрімко збільшилась кількість дітей, які мають відхилення у розвитку, зокрема кількість дітей з вадами зору постійно зростає. 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].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання, пов'язані з фізичною терапією дітей із порушенням зору розглядали такі вчені та автори Р. О. Баннікова, Р. С. Бутов [1], М. Белень [2], Р. С. Бутов [3], Ю. Дзіндзюра [4], С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова [5], Т. В. Зозуля [6], О. Пилипчук [7], Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук, Н. М. Козік [8] та М. В. Степанко, Л. В. Супостат [9].

**Мета дослідження** полягала у обґрунтуванні сучасних підходів до фізичної терапії дітей 7-10 років із порушенням зору в умовах спеціального закладу.

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

**Результати дослідження.** Загальноприйнятим визначенням слабозорості, як зазначають С. П. Евсеєв та Л. В. Шапкова, є порушення зору, яке характеризується різким зниженням його гостроти або менш різким зниженням гостроти зору, однак при значній зміні інших зорових функцій (звуженні поля зору, скотомі тощо) [5]. Вчені підкреслюють, що слабозорі діти мають гостроту зору, яка дозволяє розрізняти предмети, контури яких вони бачать нечітко [5].

На думку М. Белень, фізична реабілітація повинна займати важливе місце в комплексі засобів з профілактики слабозорості і її прогресування, оскільки фізичні вправи сприяють як загальному зміцненню організму і активізації його функцій, так і підвищенню працездатності циліарного м'яза і зміцненню склери ока [2, с. 188].

При виражених порушеннях або прогресуючих формах слабозорості дітей, як вважає Т. В. Зозуля, слід скеровувати до спеціальних шкіл і навчальних закладів, де для них створюють оптимальні умови, спрямовані на корекцію дефектів із використанням оптичних засобів, спеціальних навчальних посібників і технічних засобів, забезпеченням підвищеної освітлюваності робочого місця, раціонального режиму зорових та загальних навантажень [6].

Р. О. Баннікова та Р. С. Бутов зазначають, що методично правильні реабілітаційні заняття для слабозорих дітей значно поліпшують фізичний розвиток дитини, сприяють корекції рухових порушень [1]. Якщо дитина займається систематично фізичними, реабілітаційними вправами, на думку Р. О. Баннікової, Р. С. Бутова, то це суттєво впливає на функціональний стан зорового аналізатора. Варто зазначити, що 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 [1].

Важливою для нашого дослідження є думка Ю. Дзіндзюри, про те 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]. Основним засобом фізичної реабілітації є ЛФК, 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].

Р. О. Баннікова та Р. С. Бутов вказують, що реабілітація дітей із вадами зору має комплексний характер. Для досягнення позитивних результатів використовують ЛФК, гімнастику для очей, масаж, фізіотерапію, спеціальні рухливі ігри [1]. Вчені наголошують, 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 (велотренажерах, орбітреках, бігових доріжках, профілакторі Євмінова), фізичні вправи на фітболах різного діаметра, елементи спортивних ігор, спрямовані на розвиток координації, швидкості реакції та уваги. Проводячи заняття з ЛФК, потрібно враховувати фізичний стан дитини та безпосередньо враховувати усі протипоказання [1].

На думку Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук та Н. М. Козік, реабілітація дефектів зору повинна бути комплексною [8, с. 183]. Вона передбачає використання ЛФК разом із масажем, фізіотерапією, загартуванням, 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 [8, с. 183].

Фізична реабілітація, наголошує Р. С. Бутов, є невід'ємною ланкою лікування 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].

Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук та Н. М. Козік вказують, що проблема реабілітації вад зору може бути розв'язана з використанням лікувальної фізичної культури, м'якотканинних технік мануальної терапії, стабілометричного центрування, лікувального масажу, фізіотерапії, аутотренінгу, дихальної гімнастики, класичного та рефлексогенного масажу комірцевої зони та стоп, точкового масажу очей, фізіотерапевтичних процедур та інших природних методів [8, с. 185]. Вчені зазначають, що для тренування зовнішніх і внутрішніх м'язів ока доцільно використовувати апаратні тренування в кабінетах оптометрії [8, с. 185].

Дієвим допоміжним способом корекції вад зору, на думку М. В. Степанко та Л. В. Супостат, є класичний та рефлексогенний масаж. Масаж спрямований на покращання зору виконують не частіше 3-4 разів на тиждень [8, с. 204]. Вчені вважають, що масаж для очей можна виконувати також використовуючи спеціальні масажери. Однак багато дослідників відзначають сприятливіший вплив ручного масажу. Масажний комплекс можна виконувати в сім'ї або як варіант самомасажу. Прийоми самомасажу виконуються в повільному темпі, без значних зусиль. Починати краще з масажу волосистої частини голови. Масаж шії проводиться за методикою класичного масажу. Особливу увагу варто приділити масажу потиличної області, оскільки він впливає на покращання кровопостачання очного дна. Далі роблять самомасаж спини. Починають з масажу трапецієвидного м'яза, закінчують прогладжуванням верхньої частини спини та масажем стоп. Після закінчення масажу рекомендують виконати 10 кругових рухів очима вправо та вліво [9, с. 204].

Знаючи закономірності розвитку зору та гігієнічні рекомендації для виконання зорової роботи, на думку Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук та Н. М. Козік доцільно, не очікуючи прояву порушень акомодатції чи зорової втоми, використовувати різні види зорової гімнастики для попередження вад зору [8, с. 183]. Вчені вважають, що важливе значення для збереження хорошого зору має також раціональне харчування з включенням адаптогенів, харчових добавок з мікроелементами, вітамінами та антиоксидантами. Необхідно також попереджувати та вчасно коригувати вади постави у дітей та користувачів комп'ютерної техніки. Систематичні заняття фізичними вправами тренують людину, сприяють виникненню і закріпленню

нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла [8, с. 183].

**Висновки.** Проведений аналіз сучасних підходів до фізичної терапії дітей із порушенням зору свідчить про велику різноманітність реабілітаційних засобів, розроблених програм і методик, але дана проблема залишається недостатньо розкритою і до теперішнього часу.

#### Література

1. Баннікова Р. О. Сучасні підходи до проблеми комплексної реабілітації слабозорих дітей шкільного віку / Р. О. Баннікова, Р. С. Бутов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 47–51.
2. Белень М. Пошук нових технологій фізичної реабілітації дітей шкільного віку з порушенням зору / М. Белень // Фізична культура і спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Вінниця: ТОВ Фірма «Планер», 2017. – С. 187-190.
3. Бутов Р. С. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при порушеннях зору у дітей шкільного віку / Р. С. Бутов // 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 / Ю. Дзіндзюра // Спортивна наука України. – 2017. – №5 (81). – С. 16-21.
5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – Москва : Советский спорт, 2000. – 239 с.
6. Зозуля Т. В. Комплексная реабилитация инвалидов. – Москва : Academia, 2005. – 302 с.
7. Пилипчук О. Комплексне використання засобів фізичної реабілітації у дітей з міопією слабкого ступеня / О. Пилипчук // Фізична культура і спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Вінниця: ТОВ Фірма «Планер», 2017. – С. 225-228.
8. Рускан Т. В. Застосування засобів фізичної реабілітації в процесі відновлення порушень зору / Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук, Н. М. Козік // «Молодий вчений», 2018. – № 3.3 (55.3). – С. 182-186.
9. Степанко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степанко, Л. В. Супостат. – Біла церква, «Медицина», 2006. – 286 с.

#### Reference

1. Bannikova R. O., Butov R. S. (2012) Suchasni pidhody` do problemy` kompleksnoyi reabilitaciyi slabozory`x ditej shkil`nogo viku [Modern approaches to the problem of complex rehabilitation of visually impaired children of school age]. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya i sportu, vol. 3, pp. 47–51. (In Ukrainian).
2. Belen` M. (2017) Poshuk novy`x tehnologii fizy`chnoyi reabilitaciyi ditej shkil`nogo viku z porushennyam zoru [Search for new technologies of physical rehabilitation of school-age children with visual impairment]. Fizy`chna kul`tura i sport ta fizy`chna reabilitaciya v suchasnomu suspil`stvi: zbirny`k naukovy`x pracz` X Vseukrayins`koyi students`koyi naukovy`prakty`chnoyi konferenciyi, Vinny`cya: TOV Firma «Planer», pp. 187-190. (In Ukrainian).
3. Butov R. S. (2011) Kliniko -fizyologichne obgruntuvannya za sto suvannya za sobiv fizy`chnoyi reabilitaciyi pry` porushennyax zoru u ditej shkil`nogo viku [Clinical and physiological substantiation for the course of physical rehabilitation in cases of visual impairment in school-age children]. Visny`k Kam'yanecz`-Podil`s`kogo nacional`nogo univerty`tetu imeni Ivana Ogiyenka, pp. 38-44. (In Ukrainian).
4. Dzindzyura Yu. (2017) Porushennya zoru v dy`tyachomu vici ta mozhly`vist` yix korekciyi zasobamy` fizy`chnoyi terapiyi [Violation of vision in childhood and the possibility of their correction by means of physical therapy]. Sporty`vna nauka Ukrayiny`, vol.5 (81). pp. 16-21. (In Ukrainian).
5. Evseev S. P., Shapkova L. V. (2000) Adaptivnaya fy`zy`cheskaya kul`tura [Adaptive physical culture]. Moskva : Sovetsky`j sport, 239 p. (In Russian).
6. Zozulya T. V. (2005) Kompleksnaya reaby`ly`tacy`ya y`nvaly`dov [Complex rehabilitation of the disabled]. Moskva : Academia, 302 p. (In Russian).
7. Py`ly`pchuk O. (2017) Kompleksne vy`kory`stannya zasobiv fizy`chnoyi reabilitaciyi u ditej z miopiyeyu slabkogo stupenya [Complex use of physical rehabilitation facilities for children with myopia of weak degree]. Fizy`chna kul`tura i sport ta fizy`chna reabilitaciya v suchasnomu suspil`stvi: zbirny`k naukovy`x pracz` X Vseukrayins`koyi students`koyi naukovy`prakty`chnoyi konferenciyi, Vinny`cya: TOV Firma «Planer», pp. 225-228. (In Ukrainian).
8. Ruskan T. V., Stratijchuk N. A., Kozik N. M. (2018) Zastosuvannya zasobiv fizy`chnoyi reabilitaciyi v procesi vidnovlennya porushen` zoru [Application of means of physical rehabilitation in the process of restoration of visual impairment]. Molody`j vcheny`j, vol. 3.3 (55.3), pp. 182-186. (In Ukrainian).
9. Stepanko M. V., Supostat L. V. Masazh i likuval`na fizkul`tura v medy`cy`ni [Massage and medical physical education in medicine], Bila cerkva, «Medy`cy`na», 286 p. (In Ukrainian).

Сулима А., Корженко В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

### ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 1-3 КУРСІВ ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

Насьогодні в нашій країні у зв'язку з комп'ютеризацією, нераціональним харчуванням, психоемоційним напруженням, недостатньою руховою активністю, нехтуванням засобами оздоровлення спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я молоді. Тому варто більше уваги приділяти визначенню та оцінці функціональної підготовленості студентів. У дослідженні брали участь 69 студентів чоловічої статі віком від 17 до 19 років. Усі