

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

процесу, найважливішою ланкою у виховній системі школи, основним механізмом організації індивідуального підходу до вихованців. Його основне призначення – максимальний розвиток кожної дитини, збереження її неповторності, розкриття її потенційних талантів і створення умов для духовного, розумового, фізичного та психологічного вдосконалення.

Якщо мова йдеться про створення безпечного освітнього простору для наших дітей, то ми просто не маємо права оминати питання відчуттів учнів під час повітряних тривог. І майже 89% дітей почувають себе безпечно у шкільному укритті. Звичайно, ми розуміємо, що перебування у метро або, наприклад, у глибокому паркінгу - можливо є більш безпечним. Але ж суб'єктивна думка дитини заснована на відчутті безпеки і повного психологічного комфорту разом з педагогічним колективом та своїми однокласниками. І більшість батьків це підтвердило своєю відповіддю - 50.3% стверджують, що дітям більш комфортно у

шкільному укритті з класним керівником та однокласниками, ніж в інших місцях.

Не останню роль в психологічному стані дитини відіграє саме звук повітряної тривоги, який у деяких випадках стає тригером. Але в нашому ліцеї приділялось багато уваги цьому питанню і майже 77% дітей спокійно реагують на сигнал повітряної тривоги, чітко дотримуються алгоритм дій, розроблений адміністрацією нашого ліцею, довіряють педагогам і продовжують отримувати знання в психологічно комфортних умовах.

18% підлітків іноді відчувають певне хвилювання під час повітряних тривог, але отримують професійну і своєчасну підтримку шкільного психолога, отримуючи можливість продовжувати освітній процес.

Отже, за результатами проведеного дослідження, педагогам і психологу пропонується враховувати виявлені психологічні, фізичні та ментальні особливості кожного учня у навчально-виховному процесі при роботі з підростаючим поколінням.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Огієвський Володимир Володимирович

студент 1 курсу бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Суценько Людмила Петрівна

доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Кузьменко Вікторія Юрївна

старший викладач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Дітей 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».

Р.С. Бутов підкреслює, що соціальна адаптація дітей із різноманітними вадами сенсорних систем є важливою проблемою сьогодення [1]. 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.

Питання, пов'язані з реабілітацією дітей з порушенням зору, розглядали вітчизняні вчені і зарубіжні дослідники: Р.С. Бутов [1], J. Gwiazda [4], L. Hуman [4], К.А. Ferrell, D.W. Muir [3], Н.Р. Schiffman [6], М.Е. Stuart [7], S. Houwen [4] та ін.

J. Gwiazda і L. Hуman вважають, що з позицій сьогодення причини виникнення короткозорості до кінця не вивчені [4]. Встановленими є окремі фактори ризику міопії. Вади зору – один із найпоширеніших видів порушень здоров'я. Через зорове сприйняття людина отримує 90–95 % інформації про навколишнє середовище. 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.

К.А. Ferrell, D.W. Muir визначають, що зорова реабілітація включає в себе всілякі втручання, спрямовані на відновлення зорових здібностей, покращення зорових функцій і вирішення проблем із вадами зору. Поширеними термінами у зоровій реабілітації є стимуляція зору, зорова стимуляція та зорове навчання. Ці терміни використовуються в літературі непослідовно та взаємозамінно. Важливі дві відмінності: різниця між баченням і візуальною стимуляцією та повага. Можна сказати, що мета виправдовує засоби. Вирішальним у цьому відношенні є ефективність стимуляції зору, яка має бути підтверджена емпіричними дослідженнями [3].

Н.Р. Schiffman вважає, що хоча й головним фізичним параметром кольору є кольоровий тон, але сприйняття кольору визначається трьома атрибутами світла: довжиною хвилі, інтенсивністю та спектральною чистотою [6]. Кожному із цих параметрів відповідають особливі психологічні аспекти відчуття кольору: кольоровий тон, яскравість та насиченість [6].

М.Е. Stuart вважає, що якості методів психотерапевтичного впливу пропонує застосовувати: арт-терапію, психодраму, сімейну психотерапію, позитивну терапію. Методи необхідно підбирати таким чином аби сприяти підвищенню компетентності людини з порушеннями зору у формуванні гармонійних міжособистісних відносин, вдосконаленню здатності до самопізнання та саморегуляції [7].

Тренажери не завжди є зручними для дітей з вадами зору, так як вони спроектовані з урахуванням анатомічних особливостей середньостатистичних людей, і лише одиниці тренажерів мають опцію тифлокоментаря або підключення по Bluetooth до смарт-годинників, які є адаптованими для користування незрячими або слабозорими користувачами.

Ефективним методом профілактики погіршення зору вважається вакуумний масаж. Метод заснований на впливі змінним вакуумом, який подається в спеціальні окуляри – «мінібарокамери». Апарат активує кровообіг ока, позитивно діє на циліарний м'яз, покращує гідродинаміку очей. Вакуумний масаж використовують при порушеннях акомодатії, амбліопії, зоровому стомленні, захворюваннях очей метаболічного характеру.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим і ефективним засобом для відновлення здоров'я дітей з порушенням зору. Особливості її застосування полягають у спеціальних методиках, які враховують особливості зорового порушення та сприяють загальному фізичному та психічному розвитку дитини. Фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим елементом комплексного лікування дітей з порушенням зору. Її застосування допомагає поліпшити якість життя дітей, сприяє їхньому фізичному, психічному та соціальному розвитку, роблячи їх більш інтегрованими в суспільство та покращуючи їхню самооцінку. Особлива увага до індивідуальних потреб кожної дитини є ключем до успішної реабілітації.

Список використаних джерел

1. Бутов Р. С. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при порушеннях зору у дітей шкільного віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2016. С. 38-44.

2. Ayvazoglu N., Kozub F. Explaining physical activity in children with visual impairments: A family systems approach. *Exceptional Children*. 2005. № 72. P. 235–248.

3. Ferrell K.A., Muir D.W. A call to end vision stimulation training. *J Vis Impair Blind*. 1996. № 9. 366 p.

4. Gwiazda J., Hyman L. Factors Associated with High Myopia After 7 Years of Follow-up in the Correction of Myopia Evaluation Trial (COMET) Cohort. *Ophthalmic Epidemiology*. 2011. №14. P. 230–237.

5. Houwen S., Hartman E., Visscher C. Physical activity and motor skills in children with and

without visual impairments. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 2004. № 41. P. 103–109.

6. Schiffman H.R. Sensation and Perception : An Integrated Approach. *5th Edition*. New York : John Wiley & Sons. 2015. 608 p.

7. Stuart M.E., Lieberman L.J., Hand K. Parent-child beliefs about physical activity: An examination of families of children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*. 2012. № 100. P. 223–234.

ДО ПИТАННЯ ПРО ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Омельчук Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Боримський В'ячеслав Валентинович

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Насьогодні найважливішими стратегічними завданнями та потребою українського суспільства є формування й популяризація здорового способу життя дітей і молоді. Необхідно навчити кожну дитину науки здоров'я, сформуванню в неї вміння та навички здорового способу життя.

Дослідження науковців показують, що виникнення проблем із здоров'ям у юнацькому віці починаються в дитинстві. Так, наприклад, порушення постави, які спостерігаються у переважній більшості випускників шкіл, може призводити до інвалідизації у дорослому віці [1]. Сучасний спосіб життя та зниження рухової активності є основними чинниками виникнення неправильної постави та різноманітних деформацій хребта [7]

Науковці все більше акцентують увагу на стійку тенденцію до зниження обсягу рухової активності учнівської молоді, що негативно позначається на показниках їхнього стану здоров'я. Слід зазначити, що дефіцит рухової активності учнівської молоді становить понад 60% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я [1, 4]. Діти в школі знаходяться тривалий час в сидячій та часто незручній позі, зменшена їхня фізична активність завдяки гаджетам, вдома тривалий час за комп'ютером або виконанням домашніх завдань – усе це не може не впливати на дитячу поставу.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у дітей молодшого та середнього шкільного віку часто зустрічаються порушення постави (сколіоз, лордоз, кіфоз). Сколіоз насьогодні – це не тільки медична а й педагогічна проблема. Формування правильної постави у дітей шкільного віку проблема педагогічна, тому організація уроків для учнів з порушеннями постави є одним з важливих факторів профілактики цього відхилення у стані здоров'я.

Формування правильної постави школярів передбачає застосування дозованих фізичних навантажень у таких напрямках: розвитку м'язово-суглобової чутливості, зміцнення м'язів-розгиначів спини і живота (формування природного м'язового корсета), розвитку раціональної гнучкості хребетного стовпа і підвищення амплітуди рухів в плечових і тазостегнових суглобах, формування культури рухів, поз і ходи, покращення показників фізичного розвитку та рухової підготовленості [1].

Постава – це звичка, яку можна виправити та сформувати в період росту і розвитку дитини. Її формування залежить від віку, статі, соматичного типу, раси соматичної структури опорно-рухового апарату, психічного стану, способу життя, занять спортом.

Плавання – один із найбільш популярних та приємних видів спорту. Крім того плавання має цілющий вплив на організм.