

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ У ШКОЛЯРІВ**

*Глинська М.Г.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Зорова сенсорна система відіграє у житті людини дуже важливу роль, оскільки забезпечує надходження понад 90% інформації з довкілля.

Одним з найважливіших показників, що характеризують фізичний розвиток школярів, є стан опорно-рухового апарату більше. У зв'язку з виявленням припущенням про те, що порушення зору частіше виникають у дітей, які мають поганий фізичний розвиток [1]. Авторами встановлено, що короткозорість частіше виникає у дітей з недостатнім фізичним розвитком, що дозволяє по-новому оцінити значення фізичної культури в профілактиці короткозорості та її прогресі. Розвитку короткозорості сприяє також ослаблення очних м'язів, що є результатом недостатньої тренуваності. При значних зорових навантаженнях циліндричний м'яз, який регулює зміну кривизни кришталика, працює на межі своїх можливостей, і організм вимушений перебудовуватися. Для цього, як стверджують автори, є тільки один шлях - подовження очного яблука в передньо-задньому напрямку, і організм, особливо в період росту і розвитку, легко справляється з цим завданням, роблячи око короткозорим. Таким чином, недостатній фізичний розвиток і слабкість м'язів очного яблука є, на думку ряду вищезазначених авторів, однією із головних причин зниження зору школярів [2].

В даний час існують різні методи корекції порушень зору – це застосування окулярів, контактних лінз, лікування лазером, хірургічні втручання, що вимагає великих матеріальних витрат, і зір при цьому якщо і поліпшується, то не на довго. Встановлено, що окуляри допомагають людині бачити, але стан зору при цьому не поліпшується, а навпаки, відбувається поступове зниження гостроти зору, і силу лінз доводиться збільшувати. Носіння окулярів приводить до атрофії очних м'язів, подібно до того, як ходіння на милицях приводить до ослаблення м'язів кінцівок.

В наш 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 і точкового масажу. Кожна методика характеризується певною спрямованістю дії на орган зору. 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, морганія, 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].

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) [4].

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 в сучасних загальноосвітніх установах.

Використовуючи відомі методи збереження і відновлення зору, нами розроблені програми профілактики порушень зору для учнів молодшого шкільного віку, які в комплексі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня дозволили б зупинити процес прогресу порушень зору на сучасному етапі

Таким чином, порушення зору частіше виникають унаслідок недостатньої тренуваності, внаслідок слабкості очних м'язів, відповідальних за узгоджені рухи, фокусування зображень на сітчасту оболонку ока. Саме від сили, або слабкості очних м'язів залежить гострота зору, тому їх необхідно тренувати, щоб попередити виникнення порушень зору. Дуже важливо дотримуватись гігієнічних вимог, займатися оздоровленням і загартовуванням організму, щоб зберегти зір.

Отже, в цілях профілактики порушень зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів необхідно: включати релаксаційні вправи для зняття зорової навантаження у фізкультхвилинках на початку уроків, використовувати спеціальні вправи для тренування окорухових і акомодативних м'язів у фізкультхвилинках в середині уроків. Використовувати спеціальні зорові ігри для вдосконалення зорових функцій в групах продовженого дня.

#### Література

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Сухиненко И.В. Физическое воспитание детей с миопией средней степени в условиях общеобразовательной школы: Автореф.дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – 22 с.
3. Утехин Ю.А. Гимнастика „Зоркость“. //Искусство быть здоровым. – М.: 1984. – С.313-320.
4. Аветисов Э.С., Мац К.А. Метод тренировки цилиарной мышцы при ослабленной аккомодации // Материалы научной конференции по вопросам профилактики, патогенеза и лечения заболеваний органа зрения у детей. – М.: 1971. – С. 60-65.

### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ**

*Гресь О.В.  
Управління освіти Московського району Харківської міської ради*

Пріоритетним завданням сучасної школи є забезпечення збереження здоров'я особистості у процесі навчання.

Власне самому процесу навчання притаманний ряд чинників, що пов'язані з ризиком здоров'я школярів (невідповідність змісту, форм і ме-