

# Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

Олена Андрошук,<sup>1</sup>  
Тетяна Цюпак,  
Юрій Цюпак,

## Покращення рівня фізичної підготовленості та гостроти зору хлопчиків із короткозорістю в процесі занять різними формами лікувальної фізичної культури

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Нині доведено, що короткозорість частіше виникає в осіб із відхиленнями в загальному стані здоров'я. Статистика свідчить про невинний ріст порушень зору серед школярів. Так, 3 % дітей у перші роки навчання вже мають погіршення зору. До 3–4-го класу цей показник зростає до 10 %, а серед старшокласників майже у 20 % діагностують короткозорість.

На сучасному етапі життя зросли навантаження на всі органи чуттів і, передусім, на зір. А це призвело до появи великої кількості осіб із порушеннями зору (короткозорість, далекозорість, ністагм та ін.). Серед них – велика кількість дітей шкільного віку, про що свідчить статистика.

Повне або часткове порушення зору передусім порушує просторове орієнтування, координацію рухів, уповільнює темпи оволодіння руховими вміннями й навичками, викликає м'язову в'ялість, труднощі в збереженні статичної та динамічної рівноваги, затримує терміни формування основних рухів [2].

Численними дослідженнями [1; 3; 4; 5; 6; 7] встановлено, що методично правильно організовані заняття з використанням спеціальних засобів значною мірою сприяють корекції й компенсації рухо вих порушень і недоліків фізичного розвитку слабозорих дітей.

Фізична культура, рухливі ігри на свіжому повітрі, спорт повинні зайняти важливе місце в комплексі заходів з профілактики короткозорості та її прогресування, оскільки фізичні вправи сприяють як загальному зміцненню організму й активізації його функцій [6], так і підвищенню праце здатності очних м'язів, зміцненню склери ока.

Тому одним із головних аспектів підготовки слабозорих школярів до трудових навантажень є вдосконалення процесу реабілітації, яка повинна сприяти покращенню рівня підготовленості слабо зорих дітей шляхом підвищення їх фізичної та розумової працездатності, розвитку професійно значимих фізичних якостей, формуванню навичок правильного виконання основних рухів і корекції інших відхилень у фізичному розвитку.

**Завдання дослідження** полягає у вивченні впливу засобів фізичної реабілітації на показники фізичної підготовленості та гостроту зору в хлопчиків 9–10 років із короткозорістю.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** ЛФК застосовували у формі ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики. Кожна з процедур

лікувальної гімнастики складалася з трьох частин: вступної, основної й завершальної. В заняття лікувальною гімнастикою включалися зальнозміцнювальні, спеціальні дихальні, танцювальні; вправи на формування просторових уявлень, спеціальні вправи для очей, вправи для зміцнення цилиарного 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.

Для вивчення фізичної підготовленості школярів використовували тести, за допомогою яких визначали найбільш важливі рухові якості дітей: швидкість, гнучкість, спритність, витривалість. Для оцінки фізичної підготовленості підібрано групу тестів за різними системами оцінки, спеціально для дітей із глибокою патологією зору.

У табл. 1 наведено результати рухових тестів, які характеризують фізичну підготовленість хлопчиків 9–10 років із короткозорістю.

Результати наших досліджень свідчать, що рівень розвитку основних фізичних якостей молодших школярів із короткозорістю, проведених до й після експерименту, мали позитивні наслідки. Так, після впровадження програми реабілітації для покращення рухових якостей хлопчиків 9–10 років показники бігу на місці за 5 с покращилися на 0,62 рух./хв.

Багато авторів відзначають, що віковий період від 7 до 12 років – найбільш сприятливий для розвитку спритності [3; 4].

Після експерименту човниковий біг 4×9 м діти виконали на 0,41 с швидше, ніж до експерименту; показники метання м'яча в ціль покращилися на 0,1 рази після експерименту.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків 9–10 років із короткозорістю ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Руховий тест	До експерименту	Після експерименту
Біг на місці за 5 с, рух./хв	15,36±2,58	15,98±1,67
Човниковий біг 4×9 м, с	13,42±2,48	13,01±1,56
Метання м'яча в ціль, разів	5,6±2,83	5,7±3,62
Нахил тулуба з вихідного положення сидячи, см	0,52±3,12	1,14±2,59
Проба Руф'є, у. о.	8,17±3,01	7,93±2,23

Примітка: достовірно при  $p < 0,05$

Особливо значні покращення після впровадження програми реабілітації спостерігались у розвитку гнучкості. Нахил тулуба з положення сидячи діти покращили на 0,62 см. Показники витривалості за пробою Руф'є, хоч і покращилися після експерименту на 0,24 у. о., проте оцінка індексу відповідає значенню середньої працездатності до й після експерименту.

В експериментальній та контрольній групах до та після фізичної реабілітації проведено визначення гостроти зору в дітей із корекцією й без корекції, використовуючи методику Орлової. Показники вимірювали у відсотках, але записували у вигляді десяткового числа.

Порівняльний аналіз середніх показників гостроти зору в дітей контрольної та експериментальної груп до й після фізичної реабілітації наведено в табл. 2.

За даними таблиці, після експерименту в контрольній групі в дітей без корекції гострота зору знизилась, а з корекцією – не змінилась.

Як свідчать результати дослідження, після застосування спеціальних фізичних вправ в експериментальній групі гострота зору в хлопчиків з корекцією покращилась у середньому на 10 %, без корекції – на 9 %. У контрольній групі гострота зору дітей із корекцією покращилась на 1 %, а без корекції – погіршилася на 2 %.

Таблиця 2

**Показники гостроти зору хлопчиків 9–10 років із короткозорістю**

з корекцією й без неї ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Група		До експерименту		Після експерименту	
		без корекції	з корекцією	без корекції	з корекцією
ЕГ	праве	0,34±0,39	0,48±0,35	0,44±0,24	0,59±0,27
	ліве	0,39±0,36	0,51±0,31	0,45±0,28	0,6±0,25
КГ	праве	0,47±0,55	0,5±0,47	0,44±0,47	0,53±0,46
	ліве	0,42±0,46	0,5±0,39	0,41±0,46	0,5±0,35

Примітка: достовірно при  $p < 0,05$

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Дозовані фізичні вправи у формі спеціальної лікувальної гімнастики, рухливі ігри спеціальної спрямованості та застосування інших форм лікувальної фізичної культури й засобів фізичної реабілітації сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та стану зорового аналізатора. Результати наших досліджень підтверджують необхідність застосування реабілітаційних заходів для дітей з патологією зорового аналізатора.

## Література

1. Ермаков В. П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : [б. и.], 1990. – С. 154–158.
2. Демирчоглян Г. Г. Школа здоровья глаз / Демирчоглян Г. Г. – СПб. : [б. и.], 1996. – 120 с.
3. Начінова О. В. Розвиток основних рухів у слабозорих дітей молодшого шкільного віку / О. В. Начінова // Матеріали республіканської конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні”. – Луцьк : [б. в.], 1994. – С. 493.
4. Сермеев Б. В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения / Сермеев Б. В. – Киев : Здоровье, 1987. – 110 с.
5. Физическая реабилитация : учеб. для акад. и ин-тов физ. культуры / под общей ред. проф. С. Н. Порова. – Ростов н/Д : Изд-во “Феникс”, 1999 – 608 с.
6. Цюпак Т. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків з вадами зору / Т. Цюпак, А. Тучак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 4 (8). – С. 69–72.
7. Шелудешева М. Дослідження рівня рухових умінь і навичок у процесі виконання загальноорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів / М. Шелудешева, О. Качан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 294.

## Анотації

У статті проаналізовано вплив лікувальної фізичної культури на показники рівня фізичної підготовленості та гостроти зору в хлопчиків із короткозорістю.

**Ключові слова:** короткозорість, фізична підготовленість, гострота зору.

**Елена Андрощук, Татьяна Цюпак, Юрий Цюпак. Улучшение уровня физической подготовленности и остроты зрения мальчиков с близорукостью в процессе занятий различными формами лечебной физической культуры.** В статье анализируется влияние лечебной физической культуры на показатели уровня физической подготовленности и остроты зрения в мальчиков с близорукостью.

**Ключевые слова:** близорукость, физическая подготовленность, острота зрения.

**Olena Androshchuk, Tetiana Tsiupak, Yurii Tsiupak. Improving the Level of Physical Fitness and Acuity of Short-Sighted Boys During Physical Education Classes.** Physical fitness and acuity of shortsighted boys are analyzed in the article.

**Key words:** myopia, physical fitness, acuity.