

Ляшко А., магістрант групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ

В даний час значно зріс інтерес до проблеми допомоги дітям із функціональними та органічними вадами розвитку, в тому числі і дітям із порушеннями зору. Порушення функції зорового аналізатора викликає ряд відхилень у фізичному і психічному розвитку дитини. У зв'язку з труднощами, що виникають при наслідуванні та оволодінні просторовими уявленнями і руховими діями, порушується правильна поза при ходьбі, бігу, координація рухів. Вимушене зниження рухової активності, низький розвиток м'язової сили, супутні соматичні захворювання, різні порушення опорно-рухового апарату, носять стійкий характер, типовий для дітей з вадами зору [1]. Зміни здоров'я дітей тісно взаємопов'язані з функціями органу зору, а саме захворювання внутрішніх органів, нервової системи і хребта часто поєднуються зі слабозорістю, порушеннями акомодатії [3].

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 [3].

З різних несприятливих причин можуть виникати порушення зору. Вони можуть бути наслідком травм, інфекцій, інтоксикацій, уражень нервової системи, хвороб обміну речовин, порушень постави, перенапруження зорового аналізатора, недостатнього освітлення, невідповідності зовнішніх умов при виконанні дрібної зорової роботи. Порушення зору часто виникають внаслідок поєднання декількох чинників. З'являється відчуття важкості та різі в очах, головний біль, знижується гострота зору. Найбільш поширеними порушеннями зору є спазм акомодатії, короткозорість, далекозорість, астигматизм і косоокість [2].

Терапія та реабілітація дефектів зору повинна бути комплексною. Вона передбачає використання ЛФК разом із масажем, фізіотерапією, загартуванням, гігієнічними та оздоровчими заходами у режимі 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 [3].

Знаючи закономірності розвитку зору та гігієнічні рекомендації для виконання зорової роботи доцільно, не очікуючи прояву порушень акомодативної чи зорової втоми, використовувати різні види зорової гімнастики для попередження вад зору. Важливе значення для збереження гарного зору має також раціональне харчування з включенням адаптогенів, харчових добавок з мікроелементами, вітамінами та антиоксидантами. Необхідно також попереджувати та вчасно коригувати вади постави у користувачів комп'ютерної техніки. Систематичні заняття фізичними вправами тренують людину, сприяють виникненню і закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла [1].

При виявленні дефекту зору потрібно негайно приступити до його ліквідації. Насамперед, необхідно організувати правильний режим дня, налагодити збалансоване харчування, застосувати засоби адаптивної фізичної культури. Остання використовується у вигляді ЛФК, лікувальної гімнастики, мануальної терапії, масажу тощо [1].

Завданнями ЛФК є покращення емоційного стану і нормалізація основних нервових процесів; покращення 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 і покращення загального фізичного розвитку; виховання і закріплення навички правильної постави, виправлення дефекту постави та зміцнення м'язів ока [2].

В заняття з лікувальної гімнастики включають загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Перші спрямовані на удосконалення фізичного розвитку, другі – на виправлення вад зору. 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 [2]. Лікувальна гімнастика 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 [2].

Мануальна терапія може бути використана для корекції та профілактики спазму акомодативної при виконанні точної зорової роботи та тривалої роботи з гаджетами. Перенапруження кивального м'яза та розгиначів шиї при тривалому зоровому навантаженні призводить до гіпертонусу чи гіпотонії флексорів та екстензорів шиї. Такий дисбаланс м'язового тонусприяє виникненню спазму акомодативної. Для корекції гіпертонусу кивального м'яза використовується мануальна техніка «Стрейн-контрстрейн». Розслаблення згиначів шиї нормалізує тонус циліарного м'яза, що попереджує виникнення спазму акомодативної [3].

Дієвим способом корекції вад зору є класичний та рефлексогенний масаж. Масаж спрямований на покращення зору виконують не частіше 3–4 разів на тиждень. Масаж для очей можна виконувати також використовуючи спеціальні масажери. Однак відзначається сприятливіший вплив ручного масажу.

Масажний комплекс можна виконувати як варіант самомасажу. Прийоми самомасажу виконуються в повільному темпі, без значних зусиль. Гарний ефект в терапії дає також точковий масаж, що є елементом рефлексотерапії. Гідромасаж об'єднує дві оздоровчі процедури: ручний масаж, що виконується у воді і масаж водою під тиском [3].

Отже, проблема терапії осіб з вадами зору може бути розв'язана з використанням засобів адаптивної фізичної культури: лікувальної фізичної культури, технік мануальної терапії, лікувального масажу та інших методів. Для попередження вад зору та їх корекції доцільно використовувати різні види лікувальної гімнастики. Необхідною умовою збереження і корекції зору є також попередження та вчасне попередження вад постави у користувачів комп'ютерної техніки.

Література

1. Восстановление зрения. Лучшие методики: от У. Бейтса и М. Корбетт до В. Жданова и М. Норбекова. [Текст]. СПб.: ООО «Вектор», 2011. 208 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018. 608 с.: ил.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.

Морозов Л., студент групи 101-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ

Дефлімпійський спорт є повноцінною складовою Олімпійського руху інвалідів. Більше того, саме спортивні заняття і змагання глухих були підґрунтям розвитку сучасного спорту інвалідів. Перші спроби залучення інвалідів з вадами слуху до спорту були здійснені ще в ХІХ столітті, коли у 1888 році в Берліні було засновано перший спортивний клуб для глухих, а Перші "Олімпійські ігри для глухих" було проведено у Парижі (Франція) з 10 по 17 серпня 1924 року. Міжнародний Спортивний Комітет глухих (МСКГ) спільно з іншими організаціями брав участь у створенні Міжнародного Координаційного Комітету, Міжнародного спортивного фонду інвалідів, Міжнародного Паралімпійського Комітету. Проте, у 1993 р. на конгресі Міжнародного Спортивного Комітету глухих (МСКГ) у Софії (Болгарія) було поставлено питання або про вихід з Міжнародного Паралімпійського Комітету, або припинення ігор глухих та участь у Паралімпійських іграх. Міжнародний Спортивний Комітет глухих залишився членом МПК, але прийняв рішення про продовження проведення Всесвітніх ігор глухих та недоцільність участі глухих