

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Коригуюча гімнастика

Тема 12. КОРЕГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ДАЛЕКОЗОРОСТІ.

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів III курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації для практичних занять призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять основні питання коригуючої гімнастики, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Коригуюча гімнастика».

Тема 12. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ДАЛЕКОЗОРОСТІ.

Обсяг академічних годин – 3 г.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: ознайомлення з теоретичними і методичними основами коригуючої гімнастики при далекозорості (вправи в положенні стоячи і сидячи на стільці; вправи з таблицею Сивцева) і формування вміння щодо її виконання і проведення.

Завдання практичного заняття

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповісти на питання для самопідготовки.
2. Розучити комплекс вправ коригуючої гімнастики при далекозорості (вправи в положенні стоячи і сидячи на стільці; вправи з таблицею Сивцева).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при далекозорості на оцінку.

Студент повинен знати:

- визначення далекозорості;
- різновиди далекозорості;
- причини далекозорості;
- спеціальні вправи для очей при далекозорості.

Студент повинен вміти:

- підбирати і проводити спеціальні вправи, що спрямовані на профілактику і корекцію далекозорості;
- надавати організаційно-методичні рекомендації до виконання комплексу вправ далекозорості;
- виконувати і проводити вправи з таблицею Сивцева.

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

I. Загальнорозвивальні вправи як елемент підготовчої частини заняття коригуючою гімнастикою при далекозорості.

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при далекозорості:

1) спеціальні вправи в положенні сидячи на стільці та стоячи;

2) спеціальні вправи з таблицею Сивцева.

2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття коригуючою гімнастикою при далекозорості.

Необхідне обладнання: 14 килимків гімнастичних, 14 стільців, таблиці Сивцева (настінна і маленька); бадмінтон (14 ракеток і 7 волончиків).

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

Далекозорість – це нездатність людини сфокусувати зір на прилеглому об'єкті. Небезпека далекозорості проявляється в тому, що далекозорість, яка прогресує, може стати причиною порушення відтоку внутрішньоочної рідини. Внаслідок порушення відтоку піднімається внутрішньоочний тиск, що є чинником розвитку глаукоми.

Симптоми далекозорості

Далекозорість проявляється утрудненою здатністю сфокусуватися на прилеглих предмети; зір погіршується. Далекозорість особливо помітно позначається на здатності до читання: Далекоглядна людина може тримати

текст дуже близько від очей, причому зображення не стає чіткішим, воно тільки збільшено. При далекозорості людина жмуриться.

При появі певних порушень органів зору людина починає погано бачити предмети, які розташовані поблизу, при цьому добре бачить вдалину. Однак, в тому випадку, якщо спостерігається висока ступінь розвитку далекозорості, людина буде бачити погано і вдалину.

При тривалій напруженій роботі поблизу об'єкта сприйняття через зір можуть виникнути: втома, головний біль, біль в очах, поколювання і печіння в очах, слезотеча. Можуть також з'явитися дискомфортні відчуття при погляді на світло або непереносимість яскравого освітлення (фотофобія). Ці симптоми пов'язані з прогресуванням далекозорості.

Далекозорість поділяють на три ступені: слабка далекозорість (до 2-х діоптрій), середня далекозорість (до 5 діоптрій) і сильна далекозорість (понад 5 діоптрій). *Щодо вікового розвитку людини розрізняють такі види далекозорості:* далекозорість у дітей і вікова далекозорість.

Не тільки у дітей (у віці до одного року), але і у дорослих (старше 50-ти років), дане захворювання є природним станом для самого зорового апарату і зазвичай розвивається після 40 років.

Лікування далекозорості частіше проводиться за допомогою носіння окулярів (контактних лінз). Лікування далекозорості можливо також за допомогою хірургічної корекції.

Причини далекозорості та особливості її розвитку.

Далекозорість обумовлена особливістю сприйняття очей: промені світла перетинаються не на сітківці, а за нею, у той час як в нормі він повинен безпосередньо падати на неї. В результаті цього зображення предметів стає розмитим і нечітким. Розвиток далекозорості може відбуватися в результаті певних змін форми самого очного яблука. Значно рідше відбувається утворення далекозорості тільки в результаті слабкої оптичної системи ока, при цьому форма очного яблука залишається нормальною. Більша частина дітей народжується з ознаками природною далекозорості, при цьому вона

обумовлюється не розвиненою і зменшеною формою самого очного яблука. З плином часу очне яблуко приходить в норму. У віці 45-ти років відбувається розвиток природної далекозорості, що є нормою, так як даний процес починається через певні вікові зміни у тканинах і м'язах очей. *Далекозорість розвивається, коли очна вісь занадто коротка в довжину, а рогівка не викривлена (має слабку заломлюючу силу), або кришталік посаджений глибше, ніж повинно було бути в нормі.* З віком капсула кришталіка стає менш еластичною, внаслідок чого знижується її здатність фокусуватися на близьких об'єктах.

Далекозорість (гіперметропія, гіперопія) може бути обумовлена розширенням зіниці (мідріаз), паралічем акомодативної м'язової системи. Що виявляється нездатністю чітко бачити прилеглі об'єкти, неможливістю читати й писати та ін. Далекозорість також пов'язана з підвищенням внутрішньоочного тиску. Через розслаблення кругової м'язи райдужної оболонки зіниця розширюється, при цьому райдужна оболонка потовщується закриваються кути передньої камери ока і утруднюється відтік внутрішньоочної рідини: Так підвищується внутрішньоочний тиск.

Вправи при далекозорості з таблицею Сивцева

Для більш цілеспрямованої тренування, у вправах для очей при далекозорості краще використовувати таблицю Сивцева. Це та сама таблиця, яку ви бачите в кабінеті окуліста. Вам знадобитися лист великого формату (на стіну), а також меншого (ручного).

Відомо, що при далекозорості людина відчуває напругу, глядячи на предмети зблизька. Покращити зір допоможе використання таблиці Сивцева.

Кожен день людині в положенні сидячи на стільці потрібно читати **маленьку таблицю Сивцева** по кілька хвилин, використовуючи нормально освітлення, а також приглушене. Офтальмологи радять запалювати свічку. Не повинно бути зовсім темно, але світло повинне бути таким, щоб знадобилося деяке напруження очей для того, щоб прочитати текст. Читати потрібно, переміщаючи погляд по білих лініях (інтервалах) між рядками.

Те ж саме необхідно виконати з **настінною таблицею Сивцева**. Для цього, треба повісити її на стіну, і стати приблизно на 5 м від неї. Освітлення має бути приглушеним. Читати таблицю необхідно доти, поки не відчуватиметься напруга очей. Після цього варто дати очам відпочинок і продовжувати далі.

Чергування погляду на таблицях Сивцева

Взяти малу таблицю і дати хороше освітлення, а таблиця на стіні повинна залишатися затемненою. Слід читати таблицю на стіні, потім постаратися швидко опустити очі на таблицю в руках, причому саме на білі інтервали і вести за ними поглядом, не забуваючи часто моргати. Так треба зробити кілька чергувань, читаючи спочатку далеку (велику) таблицю, а потім ручну таблицю при різному освітленні. Виконання вправи варто припинити, коли людина втомиться.

Замість спеціальної таблиці (таблиці Сивцева) можна виконувати вправи для очей при далекозорості з різним освітленням за допомогою книги або тексту з дрібним шрифтом. У процесі читання необхідно переводити погляд на які-небудь однорідно забарвлені об'єкти далеко: стіни, небо, смугу рослинності тощо. Зазвичай такі вправи проводять від 5-ти до 7-ми раз на день. Відпочинок між вправами повинен бути не менше 10 хвилин.

Якщо у людини порушена гострота зору тільки в одному оці, то треба робити вправи при далекозорості, прикривши здорове око листом білого паперу, до тих пір, поки зір не стане однаковим. Лікування далекозорості за допомогою цих вправ дає хороші результати. Існує кілька методик, кожна з яких досить ефективна. Якщо людина хоче поправити зір без операції і відмовитися від носіння окулярів, їй просто треба вибрати ту методику, яка їй сподобається більше.

II. Практична частина заняття.

I. Зміст і структура підготовчої частини практичного заняття

представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

План-конспект підготовчої частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Шикування в 1 шеренгу.	30 с – 1 хв.	Звернути увагу на правильну поставу. Повідомити завдання заняття.
2.	Ходьба в обхід і перешикування із колони по 1 в колону по 3.	10-15 с	Інтервал і дистанція – 1 м. Команда : «Наліво в колону по 3 – Марш!».
3.	<i>Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом (із врахуванням завдань основної частини заняття).</i>	9-10 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
3.1.	«Квіточка до сонця». В. п. – напівприсід, руки на поясі, лікті вперед: 1-2 – стійка на носках, лікті назад – вдих; 2 – о. с. – видих; 3 – стійка на носках, руки вгору – вдих; 4 – о. с. – видих.	4-6 р.	Потягнутися всім тілом догори. На рахунок 3 дивитися вгору. Плечі не підіймати.
3.2.	«Дуги над головою і внизу». В. п. – стійка ноги нарізно, руки вправо, голова направо: дугами догори зміна положення рук і голови. Теж саме дугами донизу.	6-8 р.	Зберігати правильну поставу. Погляд повинен супроводжувати рухи руками. Темп середній.
3.3	«Вісімка».	6-8 р.	Зберігати правильну

	<p>В. п. – о. с., руки вперед: 1-3 – дугою донизу коло руками назад праворуч; 4 – в. п.; 5-8 – теж ліворуч.</p>		<p>поставу. На рахунок 1-8 «намалювати» вісімку руками. Погляд повинен супроводжувати рухи руками. Темп середній.</p>
3.4.	<p>«Рух квадратом». В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вправо, руки вверх: 1 – нахил вліво, руки вверх; 2 – нахил до лівої з торканням руками лівої стопи; 3 – теж до правої; 4 – в. п. Теж саме з нахила вліво.</p>	6-8 р.	<p>Дивитися за руками рук, «малюючи» поглядом квадрат. Амплітуда рухів максимальна. Темп середній.</p>
3.5	<p>«Рух по діагоналі». Переводити погляд з одного кута в інший по діагоналях квадрата («малювати» поглядом хрест по діагоналі). В. п. – наклоний присід на правій, пальці переплетені: 1-2 – нахил до лівої, руки праворуч від правої стопи; 3-4 – наклоний присід на лівій, пальці переплетені; 5-8 – теж до правої.</p>	6-8 р.	<p>Максимальна амплітуда руху. Рух тулубом і руками супроводжувати поглядом.</p>
3.6	<p>«Кола». В. п. – стійка ноги нарізно, руки вліво: 1-4 – коловий рух тулубом і руками вправо; 5-8 – теж вліво.</p>	6-8 р.	<p>Максимальна амплітуда руху тулубом і руками. Дивитися на рухи руками.</p>
3.7.	<p>«Одноніжка». В. п. – о.с., руки в сторони: 1 – зігнути праву і притягнути її до</p>	6-8 р.	<p>На 1 і 3 максимально зажмурити очі.</p>

грудей руками, підборіддя на себе, зажмурити очі; 2 – в. п.; 3-4 – теж з лівої.	У в. п. спину тримати прямо; дивитися попереду себе вдалечінь.
---	--

II. Зміст і структура основної частини практичного заняття представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

План-конспект основної частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
<i>Вправи коригуючої гімнастики для очей при далекозорості</i>			
1.	«Пальмінг». В. п. – сидячи на стільці із закритими очима, потерти долоні рук одна об іншу і схрестити пальці на середині чола, долоні напроти очей. Уявляти щось приємне.	1,5-2 хв.	Краще виконувати сидячи за столом з опорою ліктями на стіл. Спину тримати прямо; розслабити все тіло. Світло не повинно проходити крізь пальці. Відчувати тепло від долонь. Після вправи посидіти декількасекунд із закритими очима.
2.	«Лист носом». В. п. – сидячи на стільці з закритими очима, повіки розслабити і уявити, що ніс – це олівець: «написати носом» цифри від 1 до 10. Теж, але «написати носом» словосполучення «вправи при далекозорості».	1 підхід – цифри ; 1 підхід – літери	М'язі шиї розслабити. Виконувати вправу з максимальною амплітудою; темп виконання повільний; рухи плавні. Між 2-ма завданнями – відпочинок з розкритими очима

			15-20 с.
3.	<p>«Крізь пальці». В. п. – сидячи на стільці, зігнути руки перед очима на відстані 20-25 см від них, долоні на себе, пальці розведені: 1-8 – 4 повороти голови направо і наліво; 9-16 – теж саме з закритими очима.</p>	40-42 р.	Кожен поворот голови виконувати на 2 рахунки з максимальною амплітудою. Темп – середній.
4.	<p>Вправа з маленькою таблицею Сивцева. В. п. – сидячи на стільці, маленька таблиця Сивцева в руках на відстані 30-35 см від очей: переміщувати погляд по білих лініях (інтервалах) між рядками «читити таблицю».</p>	2-3 підходи до появи напру-ги в очах.	Світло при «читанні» приглушене. Замість маленької таблиці Сивцева можна використовувати текст будь-якої книги. Головою не рухати; «читати таблицю» тільки поглядом. Пауза відпочинку між підходами до 10 хв.
5.	<p>Вправа з настінною таблицею Сивцева. В. п. – сидячи на стільці, велика таблиця Сивцева на стіні: читати текст таблиці.</p>	2-3 підходи до появи напру-ги в очах.	Відстань від очей до таблиці 5 м. Освітлення має бути приглушеним. Пауза відпочинку між підходами до 10 хв.
6.	<p>Чергування погляду на таблицях Сивцева. В. п. – сидячи на стільці, маленька таблиця Сивцева в руках на відстані 30-35 см від очей: переміщувати погляд з великої таблиці на маленьку (білі рядки).</p>	2-3 підходи до появи напру-ги в очах.	Освітлення маленької таблиці повинно бути хороше, а таблиці на стіні приглушене. При «читанні маленької таблиці» треба часто моргати повіками. Замість великої таблиці Сивцева можна дивитися на

			однорідно забарвлені об'єкти, що розташовані далеко: стіни, небо, смугу рослинності тощо. Пауза відпочинку до 10 хв.
7.	Чергування погляду на таблицях Сивцева (при далекозорості одного ока). «Циклоп». В. п. – сидячи на стільці, маленька таблиця Сивцева в руках на відстані 30-35 см від очей, білим листом закрити здорове око: переміщувати погляд зі стіни або смуги рослинності на на маленьку таблицю Сивцева (білі рядки) або книгу.	3 підходи до появи напру- -ги в очах.	Освітлення маленької таблиці повинно бути хороше, а в кімнаті приглушене світло. Пауза відпочинку до 10 хв.
8.	«Ромб». В. п. – сидячи на стільці: 1 – подивитись вниз; 2 – подивитись вліво; 3 – подивитись вверху; 4 – подивитись вправо. Теж в зворотньому напрямку.	По 10-12 р.	«Малювати» поглядом ромб. Головувати три прямо. Спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти неї.
9.	«Бантики». В. п. – сидячи на стільці: 1 – подивитись вниз-вліво; 2 – подивитись вверху-вліво; 3 – подивитись вниз-вправо; 4 – подивитись вверху-вправо. Теж в зворотньому напрямку.	По 10-12 р.	«Малювати» поглядом бантики. Голову тримати прямо.
10.	«Буква S». В. п. – сидячи на стільці: 1-4 – поглядом «малювати» англійську букву S зверху-вниз; 5-8 – знизу верх.	10-12 р.	Голову тримати прямо. Амплітуда рухів очима максимальна.
Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики для корекції далекозорості. Обговорення результатів.			

III. Зміст і структура заключної частини практичного заняття

представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

План-конспект заключної частини заняття.

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
1.	Гра в бадмінтон в парах.	3-4 хв.	Стояти на відстані 4-5 м один від іншого.
2.	«Пляж». В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно, закрити очі; 1-4 – вдих; 5-8 – видих.	30-40 с	Розслабити тіло і повіки.
3.	Шикування в 1 шеренгу. Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок.	2-3 хв.	Завдання черговому: зібрати інвентар і г/ килимки; поставити стільці на місце.
4.	Домашнє завдання: придумати і записати в зошит по 2 коригуючі вправи при далекозорості.	15-20 с	Запис вправ робити у формі плану-конспекту, дотримуючись спеціальної термінології та правил запису фізичних вправ.

Питання за темою заняття

1. Надайте характеристику далекозорості. Назвіть її основні симптоми.
2. Які різновиди далекозорості Ви знаєте?

3. При далекозорості зображення предметів формується за сітківкою, на сітківці або перед сітківкою? Деталізуйте відповідь на питання.
4. Що є причинами далекозорості?
5. З якого віку людини відбувається розвиток природної далекозорості? З чим це пов'язано?
6. Як відбувається розвиток далекозорості?
7. Що передбачає діагностика далекозорості?
8. У чому полягає лікування далекозорості?
9. Які спеціальні вправи для очей при далекозорості Ви знаєте?
10. Які спеціальні вправи для поліпшення зору можна використовувати одночасно як для профілактики і корекції дальнорості, так і короткозорості?
11. Опишіть вправу з малою таблицею Сивцева.
12. Опишіть вправу з великою таблицею Сивцева.
13. Опишіть вправу «Чергування погляду на таблицях Сивцева».
14. Чим можна замінити таблиці Сивцева, якщо їх немає, для проведення вправи «Чергування погляду на таблицях Сивцева»?
15. Як треба організувати проведення спеціальних вправ з таблицею Сивцева, якщо далекозорість є тільки на одному оці?

Рекомендована література:

Основна

1. Гусак В.В., Гауряк О.Д. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навчально-методичний посібник / укл.: В.В. Гусак, О.Д. Гауряк. Чернівці: ЧНУ, 2012. 276 с.

Допоміжна

1. Миджга О. В. Актуальні проблеми молодших школярів з вадами зору. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Я. М. Копитіна; наук. ред. М. О. Лянной. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 146-149.

Інформаційні ресурси

1. Далекозорість. [Електронний ресурс]. <https://clinica-dr-sovva.com.ua/ua/dalekozorist>.
2. Далекозорість: симптоми, ознаки, діагностика і лікування. [Електронний ресурс]. <https://nebolet.com.ua/bolezni/dalnozorkost.html>.
3. Далекозорість: вправи для очей при далекозорості. [Електронний ресурс]. <https://uwm.com.ua/node/3450>.