

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Коригуюча гімнастика

Тема 11. КОРЕГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ КОРОТКОЗОРОСТІ.

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 11. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ КОРОТКОЗОРОСТІ.

Обсяг академічних годин – 3 г.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: ознайомлення з теоретичними і методичними основами коригуючої гімнастики при короткозорості (вправи в положенні стоячи; вправи в положенні сидячи на гімнастичному килимку або гімнастичній лавці) і формування вміння щодо її виконання і проведення.

Завдання практичного заняття

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповісти на питання самопідготовки.
2. Розучити комплекс вправ коригуючої гімнастики при.
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при короткозорості на оцінку.

Студент повинен знати:

- визначення «короткозорість» і її симптоми;
- причини виникнення короткозорості;
- види і форми короткозорості;
- протипоказання до виконання фізичних вправ при короткозорості;
- значення спеціальних вправ для очей при короткозорості;
- види вправ, що сприяють профілактиці та корекції короткозорості.

Студент повинен вміти:

- технічно правильно виконувати вправи коригуючої гімнастики для очей при короткозорості;
- підбирати і самостійно складати вправи коригуючої гімнастики для очей при короткозорості, що виконуються в положеннях стоячи; сидячи;
- робити запис вправ коригуючої гімнастики для очей при короткозорості, що використовуються в положеннях стоячи і сидячи;

- проводити вправи коригуючої гімнастики для очей при короткозорості;
- надавати методичні вказівки пацієнту щодо виконання вправ коригуючої гімнастики для очей при короткозорості;
- виправляти помилки під час та після виконання вправ коригуючої гімнастики для очей при короткозорості.

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.

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при короткозорості:
 - 1) в положенні стоячи;
 - 2) в положенні сидячи на гімнастичному килимку (гімнастичній лавці);
2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття коригуючою гімнастикою при короткозорості.

Необхідне обладнання: килимки гімнастичні 14 шт. або 2 гімнастичні лавки, наклейки для тренування зору на вікна.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

Короткозорість (міопія) – це порушення роботи ока, що виявляється у втраті чіткості зору вдалину. Основною причиною короткозорості є видозмінена форма очного яблука. При цьому захворюванні воно видовжене та стає більше схоже на овал, ніж на круг. В результаті відбувається помилка

заломлення світла, через що світлові промені, що проходять через очне яблуко, фокусуються не на сітківці, а перед нею. На сітківку ж потрапляють вже розфокусовані промені, що створюють нечітке, розпливчате зображення.

Короткозорість – дефект оптики зорового апарату, який розвивається, переважно у дітей дошкільного та шкільного віку, однак нерідкі випадки, коли ця патологія зустрічається у дорослих. Найчастіше вперше виявляється у дітей у віці 6-12 років. Як правило, короткозорість посилюється в підлітковому періоді, а в віці від 18 до 40 років гострота зору стабілізується. Отже, короткозорість може бути діагностована в будь-якому віці.

Люди з короткозорістю (у медичній термінології «міопія» від грецького *muo* – мружачи очі) недобачають предмети та об'єкти на відстані. У них відбувається зниження зору вдалину, але зате зберігається хороший зір поблизу.

Симптомами короткозорості є: зниження зору вдалину: людина починає жмуритися, щоб краще розглянути об'єкт; головні болі, зорова стомлюваність, коли довго працюєш, наприклад, з книгою або комп'ютером на близькій відстані; розмитість картинки, якщо дивишся на предмет вдалину.

До основних видів короткозорості відносяться: вроджена короткозорість, спадкова короткозорість, придбана короткозорість.

Придбана короткозорість виникає у дітей у віці 7-16 років при перенапруженні очей: тривалі й інтенсивні зорові навантаження на близькій відстані, погане освітлення робочого місця, неправильна посадка при читанні та писанні, надмірне захоплення телевізором і комп'ютером.

Серед форм короткозорості розрізняють стаціонарну міопію (не прогресуючу) і прогресуючу міопію.

До основних причин виникнення короткозорості відносяться: погана генетика, очні патології, підвищені зорові навантаження.

Розрізняють такі ступені міопії як: слабка міопія (до 3,0 діоптрій), середня міопія (до 6,0 діоптрій), сильна міопія (вище 6,0 діоптрій).

Супутні захворювання при короткозорості та її профілактика.

Відзначається тісний зв'язок короткозорості з гостро-респіраторними захворюваннями, хронічними і важкими інфекційними захворюваннями, а також з порушеннями опорно-рухового апарату такими як: порушення постави (сколіоз, кіфоз), плоскостопість. Це є результатом швидкої втоми м'язів шиї та спини, що в свою чергу негативним чином відбивається на роботі дихальної і серцево-судинної систем.

Профілактика при короткозорості зводиться до усунення несприятливих умов при зоровій роботі. Необхідно стежити за правильною позою дітей під час занять, за дотриманням гігієнічних норм освітлення в школі та вдома. Велике значення має загальне зміцнення організму.

Значний позитивний вплив на стан зору мають дотримання людиною загальних порад, що спрямовані на профілактику і корекцію зору (дивись попереднє заняття). Особливого значення для профілактики і корекції короткозорості мають спеціальні вправи для очей.

Значення спеціальних вправ для очей при короткозорості

полягає в тому, що вони:

- 1) запобігають втомі очей;
- 2) сприяють зміцненню м'язів повік;
- 3) покращенню кровообігу в ділянці ока;
- 4) розслабленню м'язів очей;
- 5) нормалізують циркуляцію внутрішньої рідини ока;
- 6) полегшують роботу очей на близькій відстані.

Однак, варто зазначити, що при короткозорості високого ступеня хворим слід уникати важкого фізичного навантаження, вправ на натужування, силових вправ і вправ з вантажем.

II. Практична частина.

I. Зміст і структура підготовчої частини практичного заняття

представлені в таблиці 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	За ходом руху взяти гімнастичні килимки в праву руку. Інтервал і дистанція – 1,5 м. Команда: «Наліво в колону по 3 – Марш!».
3.	<i>Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом.</i>	9-10 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
3.1.	«Тополя». В. п. – о. с., пальці схресно: 1-2 – стійка на носках, руки догори, долоні догори, пальці схресно; 3-4 – в. п.	6-8 р.	На рахунок 1-2 – подивитися на руки і потягнутися. Плечі не піднімати.
3.2.	«Годинник». В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі: 1-2 – голова вправо, дивитися вправо; 3-4 – те ж вліво.	8-10 р.	Амплітуда руху – максимальна.
3.3	«Курочка». В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спиною, дивитися прямо: 1-2 – нахил голови вперед, дивитися на стопи; 3-4 – в. п.	8-10 р.	Погляд повинен супроводжувати рух.
3.4.	«Кола назад». В. п. – стійка ноги нарізно, руки	По 4-6 р.	Амплітуда руху – максимальна.

	вперед: 1-4 – коловий рух правою рукою назад, дивитися на руку; 5-8 – те ж лівою рукою.	кож- ною рукою	Погляд повинен супроводжувати рух рукою.
3.5	«Нахили в боки». В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей: 1-2 – нахил вправо, ліва рука ввверх, права рука вперед; 3-4 – в. п.; 5-8 – те ж вліво.	4-6 р. в кожен бік.	Амплітуда руху – максимальна. На рахунок 2 – дивитися на стінку спортивного залу праворуч; на 6 – теж ліворуч.
3.6	«Нахили сходінками». В. п. – зімкнута стійка: 1-2 – нахил прогнувшись, руки в сторону; 3-4 – нахил із захватом, заплющити очі; 5-6 – нахил прогнувшись, руки в сторону; 4 – в. п.	6-8 р.	Підборіддя підняти. На рахунок 1-2 і 5-6 дивитися далеко вперед.
3.7.	В. п. – вузька стійка: 1-2 – схресний випад правою, руки вправо, 3-4 – в. п.; 5-8 – те ж лівою. дивитися на стінку спортивного залу зліва.	4-6 р.	Спину тримати прямо. На рахунок 2- дивитися на стінку спортивного залу праворуч; на рахунок 6 – ліворуч.
3.8.	«Задня планка». В. п. – упор сидячи позаду: 1-2 – упор лежачи позаду, погляд ввверх; 3-4 – в. п.	6-8 р.	Команда: «Сісти!». Максимально закріпити сідниці та зафіксувати положення.
3.9.	«Трактор». В. п. – упор стоячи на колінах, руки за головою: 1-2 – випад правою, ліва рука вперед, права рука в сторону;	6-8 р.	Не нахилитися вперед. Нogu в колінному суглобі ту, що позаду не згинати.

3-4 – в. п.; 5-8 – теж лівою.	Дивитися на руку вперед.
----------------------------------	--------------------------

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>Комплекс вправ для запобігання втоми очей і короткозорості (за професором Є.С. Аветісовим).</i>			
1.	«Далеко і близько». В. п. – о. с.: 1-3 – дивитись прямо перед собою протягом 3-х с; 4-6 – права рука вперед-вниз зігнута, кисть в кулак, вказівний палець вгору, дивитись на кінець пальця протягом 3 с.; 7-8 – в. п.	10-12 р.	Палець тримати на рівні очей. Відстань від пальця до очей 25-30 см.
2.	«Циклоп». В. п. – о. с.: 1-4 – права рука вперед-вниз зігнута, кисть в кулак, вказівний палець вгору, дивитись на кінець пальця протягом 4 с; прикрити долонею лівої руки ліве око на 4 с. 5-8 – те ж з пр. руки.	5-6 р.	Палець тримати на рівні очей. Відстань від пальця до очей 25-30 см.
3.	«Страх». В. п. – сидячи на стільці: 1-4 – заплющити очі на 4 с; 5-8 – розплющити очі.	6-8 р.	Команда: «Сісти!» Очі заплющувати міцно.
4.	«Метелик». В. п. – сидячи на стільці: моргати повіками.	2 підходи по 1 хв.	Повіками моргати швидко.
5.	«Подвійний палець».	6-8 р.	Наближати палець

	В. п. – сидячи на стільці, права рука вперед, кисть в кулак, вказівний палець вверх, дивитися на кінець пальця: 1-4 – наблизити палець до обличчя; 5-8 – в. п.		до обличчя повільно, не зводячи з нього погляду до тих пір, доки він не почне «двоїтися».
6.	«Масаж». В. п. – сидячи на стільці із закритими очами: коловими рухами робити масаж повік пальцями.	2 підходи по 1 хв.	Масажні рухи повік пальцями – легкі.
7.	«Кнопки». В. п. – сидячи на стільці із закритими очами: трьома пальцями обох рук натискати на верхні повіки.	2 підходи по 1 хв.	Натискання повік пальцями – легкі.
Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при короткозорості. 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.	«Знак нескінченності». В. п. – сидячи на стільці із заплющеними очима: носом малювати знак нескінченності.	10-12 р.	Амплітуда рухів – максимальна.
2.	«Масаж точки фен-футой». В. п. – сидячи на стільці: надавлювати кінчиком вказівного пальця провідної руки на точку над атлантом.	50 с - 1 хв.	Точку надавлювати 1 р. за 1-2 с.
3.	«Уява». В. п. – сидячи на стільці, опустити голову і заплющити очі:	50 с - 1 хв.	Розслабити все тіло і повіки.

	уявляти море.		
4.	Шикування в 1 шеренгу. Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок.	2-3 хв.	Завдання черговому: зібрати інвентар і г/ килимки; поставити стільці на місце.
5.	Домашнє завдання: підібрати або придумати і записати в зошит по 2 коригуючі вправи при короткозорості. Вміти їх провести.	15-20 с	Запис вправ робити у формі плану- конспекту, дотримуючись правил запису фізичних вправ.

Питання за темою заняття

1. Надайте визначення короткозорості та схарактеризуйте її симптоми.
2. Які існують види короткозорості? Схарактеризуйте їх.
3. Які є форми короткозорості?
4. Назвіть основні причини придбанної короткозорості.
5. Які головні причини сприяють виникненню короткозорості?
6. Які чинники викликають подовження очного яблука в передньо-задньому напрямку?
7. Які є ступені короткозорості?
8. Що характерно для прогресуючої міопії?
9. Які захворювання, як правило, супроводжують короткозорість?
10. В чому полягає профілактика короткозорості?
11. Яке мають значення спеціальні вправи для очей при короткозорості?
12. Які на сьогодні існують сучасні методики корекції короткозорості?
13. Які спеціальні вправи для запобігання втоми очей і короткозорості запропонував професор Є. С. Аветісов?
14. Які вправи Ви можете порекомендувати для поліпшення кровообігу в м'язах очей?
15. Яка вправа допомагає зміцнити м'язи очей?

16. Які вправи сприяють розслабленню очей?

17. Яка вправа нормалізує циркуляцію внутрішньої рідини?

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. Товченко Л.О. Організація та методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами, хворими на короткозорість. «Теорія та методика фізичного виховання». №5. 2008. С. 43-46.

Інформаційні ресурси

1. Гімнастика для очей – 7 найкращих вправ для відновлення і поліпшення зору [Електронний ресурс]. <https://best-skills.com> › здоров'я ›.
2. Тараненко Р. К. Профілактика та корекція вад зору в учнів та педагогів [Електронний ресурс]. https://school-internat.at.ua/load/inkluzivna_osvita/.
3. Лікар-офтальмолог показала корисні вправи для очей [Електронний ресурс]. <https://www.youtube.com/>.