

8. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.
9. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87.
10. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 202–210.
11. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Agricultural and Environmental Medicine. 2014. Vol. 21. №. 3. S. 613–616.

Рядова Л. О.

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ
ЗОРУ**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання та
спорту

Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця

E-mail: liaimago@gmail.com

Постановка проблеми. Необхідною умовою гармонійного розвитку дітей є достатня рухова активність. Фізичні вправи сприяють розвитку ЦНС, збагачують новими

відчуттями та допомагають швидше пізнавати навколишній світ. Недостатня рухливість, обмеження м'язових зусиль стають причиною різних захворювань [0, с. 4–5]. У дітей із вадами зору спостерігається гіподинамія, яка спричинена їх не поінформованістю щодо особливостей фізичної діяльності зазначеного контингенту. Зменшення обсягу фізичної активності у слабозорих дітей робить актуальним проблему формування в них сукупності знань щодо рекомендацій до занять фізичними вправами, що сприятиме збільшенню рухового режиму та, як наслідок, покращенню стану здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Позитивний вплив фізичних вправ на організм полягає не тільки у тому, що вони розвивають його, вдосконалюють всі функції, а і в тому, що підвищують стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища [0, с. 33].

Наукові дослідження О. Ю. Ажиппо [0] доводять, що дефіцит рухової активності у дітей спричиняє серйозні погіршення стану здоров'я, не повноцінний фізичний розвиток, послаблює захисні сили організму, сприяє зниженню функціонування основних систем організму, недостатньому розвитку рухових здібностей.

Мета дослідження: розкрити особливості фізичної активності дітей із вадами зору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура є невід'ємною ланкою виховання дітей із вадами зору, мета якої – сприяти всебічному розвитку у них фізичних і розумових якостей та формуванню компенсаторних механізмів водночас із корекцією первинних і вторинних

відхилень у розвитку для забезпечення оптимальної інтеграції в сучасні умови життєдіяльності [0]. Процес фізичного виховання для цього контингенту має свої особливості, які обумовлені не тільки порушеннями зору, але і наявністю відхилень у фізичному і психічному розвитку [0].

В. М. Ремажєвська, Ю. М. Раніцький [0] стверджують, що обмеження фізичної активності осіб із вадами зору визнано неправильним. Проте і надмірне фізичне навантаження може несприятливо вплинути на цей контингент.

Р. С. Бутов [0] вважає, що спільно із загальними освітніми завданнями на уроках фізичної культури та лікувальної гімнастики особливу увагу слід приділяти поєднанню роботи збережених аналізаторів (зорового, слухового та тактильного).

Дослідження Б. М. Шиян [0] показали, що заняття спортом і фізичною культурою позитивно впливають на функціональний стан зорового аналізатора.

На думку Л. А. Єракової [0], загальнорозвивальні вправи у поєднанні зі спеціальними вправами для цилиарних м'язів очей позитивно впливають на функціональний стан зорового аналізатора.

Б. Г. Шеремет, О. Ю. Коломійченко [0] виявили, що у слабозорих дітей, які виконують фізичні вправи, покращується окооруховий апарат, глибинний зір, збільшується об'єм поля зору. Однак науковці також вважають, що фізичні вправи можуть викликати і негативну, і позитивну реакцію з боку органа зору в залежності від того, в якому обсязі використовуються ці вправи.

К. Tuan, R. Greer, A. Lueck [0] рекомендують підбирати фізичні вправи для дітей із вадами зору з урахуванням ступеня порушення зору, стану очного дна, віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості та поєднувати загальноорозвиваючі вправи з вправами для м'язів очей.

І. Р. Боднар [0, с. 310] не рекомендує дітям із вадами зору виконувати циклічні вправи високої інтенсивності, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, вправи з великою амплітудою голови та тулуба, вправи з різким виконанням рухів, вправи з тривалим статичним зусиллям, вправи із затримкою дихання. Натомість науковець пропонує використовувати зазначеним контингентом такі вправи: вправи для м'язів очей, вправи для корекції постави, циклічні вправи низької та середньої інтенсивності, вправи на розслаблення, дихальні вправи, вправи на координацію рухів, вправи на рівновагу.

Висновки. Для забезпечення нормального функціонування різних систем організму дітей із вадами зору необхідна активізація їх моторики. Дефіцит рухової активності серйозно погіршує стан здоров'я, послаблює його захисні сили. Повноцінний розвиток цього контингенту без активних занять фізичною культурою практично неможливий.

Фізичне виховання дітей із вадами зору має важливе значення для виправлення порушень функціонального стану зорової сенсорної системи, розвитку рухових якостей, створення фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування рухових умінь і навичок, є

провідним фактором оптимізації фізичної підготовки до життєвої практики.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у пошуку засобів і методів підвищення рівня фізичної активності у дітей із вадами зору.

Список використаних джерел.

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя : збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2015. Вип. 47. С. 290–300.
2. Боднар І. Р. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : монографія. Львів : ЛДУФК, 2014. 316 с.
3. Бутов Р. С. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів : автореферат. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2016. 23 с.
4. Вавіна Л. С. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів I ступеня для сліпих та дітей зі зниженим зором. Київ : Початкова школа, 2005. 224 с.
5. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
6. Давиденко Е. В., Огорелкова Л. А. Особенности физической адаптации школьников-инвалидов по зрению [Электронный ресурс]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2001. № 16. С. 57–60.

7. Єракова Л. А. Диференційоване фізичне виховання сліпих і слабозорих школярів в умовах спеціалізованого інтернату : автореферат. Київ, 2005. 19 с.
8. Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Пасічник В. М. Дидактичні ігри з м'ячами : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2014. 206 с.
9. Ремажевська В. М., Раніцький Ю. М. Лікувальна фізкультура при порушеннях опорно-рухового апарату у дітей з вадами зору. Львів, 2004. 92 с.
10. Шеремет Б. Г., Коломійченко О. Ю. О роли физических упражнений в коррекции двигательных нарушений у детей с дефектами зрения. Проблемы реабілітації : матеріали науково-практичної конференції. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2013. С. 2009–2010.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. Ч. 1. 272 с.
12. Tuan K., Greer R., Lueck A. Print size requirements and reading for students with low vision. *Optom. Vis. Sci. (Suppl)*. 2000. Vol. 77. P. 125.