

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ

Н.В. Надюк, И.С. Ильиных, О.А. Гуляева

Липецкий государственный педагогический университет, Липецк, Россия, olgulya@rambler.ru

Пристальное внимание сегодня обращается на неуклонное падение уровня здоровья школьников на фоне усложняющейся учебной программы, повышения частоты стрессовых перегрузок, неблагоприятной экологической ситуации. Создается угроза подрыва здоровья нации и это требует глубокого и всестороннего изучения.

Отсутствие специальных коррекционных занятий, а также шадящих условий для зрения в массовой общеобразовательной школе приводит при поступлении ребенка с нарушением зрения в образовательное учреждение к рецидивам зрительной глазной патологии. Поэтому оптимальная коррекция отклонений в развитии школьников с нарушениями зрения обеспечивается обширным комплексом психолого-медико-педагогических средств и методов в рамках специального (коррекционного) образования. Одновременно с общеобразовательным процессом здесь осуществляется специальная коррекционная работа, направленная на преодоление отклонений в психофизическом развитии детей с патологией зрения. Все занятия носят индивидуально-дифференцированный характер в зависимости от потребностей в них ученика.

Педагогическая работа направлена на гармоническое развитие ребенка в той степени, в которой это позволяет сделать уровень нарушения зрения в каждом отдельном случае, а также психическое и физическое развитие ребенка. Педагогическая работа исходит из требований базовой общеобразовательной программы, на основе которой разрабатываются специальные программы.

Наибольший коррекционный эффект обучения детей с проблемами в развитии зависит от выбора оптимальных методик, учитывающих специфические особенности развития основных функций организма и общего состояния здоровья.

Вариантность программ и средств воздействия, адаптивные возможности воспитательно-образовательных форм и методов, целостность и комплексность общего оздоровления организма ребенка создают единую и стройную модель социальной адаптации и реабилитации учащихся с нарушением зрения. Такая модель позволяет решать проблемы профилактики и улучшения состояния зрения путем создания шадящих условий комплекса общеукрепляющих и специальных коррекционных мероприятий.

Дефекты зрительного анализатора, нарушая соотношение основных процессов возбуждения и торможения, отрицательно влияют на скорость запоминания. Быстрое забывание усвоенного материала объясняется не только недостаточным количеством или отсутствием повторений, но и недостаточной значимостью объектов и обозначающих их понятий, о которых дети могут получить только вербальное знание. Ограниченный объем, сниженная скорость и другие недостатки запоминания детей с нарушением зрения имеют вторичный характер, т.е. обусловлены не самим дефектом зрения, а вызываемыми им отклонениями в психическом развитии.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений. Индивидуальные отклонения обусловлены рядом причин:

- расстройством функций зрения на основе органических нарушений, сопровождающихся трудностями формирования физических качеств;
- ограничением возможностей зрительного подражания, порождающим искаженное представление об окружающей действительности;
- неблагоприятным периодом дошкольного воспитания (у детей, не посещающих детские дошкольные учреждения), тормозящим развитие познавательной и двигательной активности;
- снижением иммунитета к инфекционным и простудным заболеваниям и, как следствие, пропусками академических занятий, снижению успеваемости учащихся.

Наблюдается анатомо-физиологическая связь между зрительной сенсорной системой и вегетативными функциями, связь между зрительной афферентацией и обменными процессами, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Энергия световых лучей, направляясь через глаз в гипоталамус и гипофиз, регулирует вегетативно-эндокринные функции организма и оказывает общее тонизирующее действие на центральную нервную систему. Поэтому реализация резервных возможностей организма ребенка с ограниченными возможностями может быть эффективной только при рациональном двигательном режиме.

Уровень физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников: в весе (от 3 до 5%), росте (от 5 до 13 см), в показателях окружности грудной клетки отставание составляет у слабовидящих до 4,7 см. Заметное отставание от нормы отмечается и в развитии жизненной емкости легких.

С возрастом показатели физического развития у детей со зрительной депривацией увеличиваются, но более медленно по сравнению с нормально видящими. У незрячих и слабовидящих отмечаются наиболее выраженные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на всех возрастных этапах развития.

Мышечная сила значительно ослаблена, движения угловаты, медленны и нерешительны, наблюдается нарушение статического и динамического равновесия.

Нарушения зрения у детей отрицательно влияют на общее физическое развитие, овладение движениями, ориентировкой в пространстве. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут привести к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности и общее функциональное состояние здоровья.

Для предупреждения, ослабления и ликвидации имеющихся отклонений и нарушений в физическом развитии и двигательной подготовленности слепых и слабовидящих важную роль играют специально направленные коррекционные занятия (коррекционная гимнастика, лечебная физкультура, ритмика и др.) включающие развитие пространственно-временных компонентов моторных действий, координации, точности, ловкости движений.

Таким образом, дети с депривацией зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития.

Учитывая данные обстоятельства, создаются программы по физической культуре, в которых видоизменены нормативные и качественные характеристики выполняемых движений с учетом показанных и противопоказанных физических нагрузок в целях формирования навыков пространственной ориентировки и коррекции движений, обусловленных слабовидением и слепотой. Однако, до настоящего времени продолжается поиск эффективных форм занятий по физической культуре с включением специальных лечебно-коррекционных заданий, способствующих не только преодолению недостатков физического развития, но и стабилизации, улучшению зрения у учеников.

В последние годы в нашей стране приобретают популярность пальминг, соляризация и другие упражнения для тренировки зрения, разработанные американским врачом У. Г. Бейтсом, методики Демирчоглына Г.Г., Аветисова Э.С..

Наиболее эффективным способом коррекции физического развития и нарушений зрительных функций у обучающихся в условиях специальной школы является комплексное сочетание средств и методов лечебной физкультуры и включение разнообразных зрительных тренингов в процесс организованной образовательно-коррекционной работы.

На занятиях физической культуры в коррекционно-развивающие комплексы для школьников с нарушением зрения необходимо включать специальные (коррекционные) упражнения, способствующие улучшению функционирования мышц глаза, улучшению кровообращения тканей глаза, развитию аккомодационной способности глаза, развитию кожно-оптического ощущения, развитию зрительного восприятия окружающей обстановки.

Занятия важно строить с учетом основных требований:

- обязательное музыкальное сопровождение при выполнении комплексов общеобразовательных и специальных упражнений;
- использование специального инвентаря и оборудования;
- учет среднего уровня физической подготовленности, состояния здоровья детей;

- включение элементов зрительного тренинга, соответствующего возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- подбор упражнений для различных мышечных групп рук, ног, корпуса;
- соблюдение точности выполнения движений и правильного сочетания с дыхательными упражнениями;
- контроль нагрузки.

В занятиях рекомендуется сочетать лечебно-коррекционные, общеукрепляющие, профилактические, игровые упражнения и упражнения локального воздействия на различные группы мышц с применением исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с предметами и без них.

В основную часть занятия важно включать общеразвивающие и специальные корригирующие упражнения для глаз, позволяющие нормализовать зрительное восприятие, добиться самостоятельной ориентировки в пространстве, овладения основными видами движений, общего физического развития детей.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление (т.е. компенсаторных путей развития детей с нарушением зрения).

Заключительная часть должна включать упражнения, направленные на расслабление мышц глаз, игры малой подвижности, игровые упражнения, направленные на восстановление нормальной частоты сердечных сокращений, более полного и глубокого дыхания, фокусировки зрения.

При составлении комплексов учитываются: индивидуальные особенности занимающихся, методические рекомендации, показания и противопоказания, сложность выполнения упражнения и последовательность разучивания движений. Наряду с общепедагогическими задачами и мероприятиями физическая культура учащихся с нарушением зрения предусматривает проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми школьниками, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. В раздел общеразвивающих упражнений вводятся специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.

При проведении уроков физкультуры в специальной школе сочетание зрительных тренингов с физическими упражнениями достаточно эффективно для коррекции нарушений зрительных функций детей с нарушениями зрения.