

## **ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

**Людмила Шестерова**

**Дар'я Пятницька**

**Анотація.** В тезах розглянуто вплив навчального навантаження на зоровий аналізатор учнів молодших класів. Наведені приклади спеціально спрямованих ігор, що цілеспрямовано діють на функціональний стан зорового аналізатора. Надані рекомендації вчителям фізичної культури та початкових класів щодо застосування їх під час проведення навчально-виховного процесу.

**Ключові слова:** школярів молодших класів; зоровий аналізатор; спеціально спрямовані вправи.

Успіх в роботі будь-якого навчального закладу, зокрема загальноосвітньої школи, в багатьому залежить від узгодженості дій всіх педагогів, від цілеспрямованого, з єдиними вимогами, діяння їх на учнів. Це стосується рішення всіх навчально-виховних завдань, важливішою з яких є укріплення здоров'я дітей. Кожний вчитель, який би предмет він не викладав, пропонуючи учням те або інше завдання, встановлюючи навчальне навантаження, зобов'язаний постійно думати про те, як це завдання і навантаження відобразяться на здоров'ї школярів. Регулярно застосовуються, особливо в молодших класах, і спеціальні фізичні та інтелектуальні розрядки, що дозволяють давати організму дитини необхідний відпочинок.

Вчителя фізичної культури часто називають вчителем здоров'я. Бо він, як ніякий інший вчитель школи, турбується про функціональну підготовленість учнів, про розвиток у них фізичних якостей, дбає про те, щоб діти отримали необхідні знання про загартування, фізичне вдосконалення, дотримувалися здорового способу життя. Разом з тим деякі життєва важливі органи і системи дитячого організму часто не попадають Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Тези III наукової конференції. 1-2 грудня 2023. м.Харків

в поле їх зору. Це стосується, зокрема, органів зору дітей, хоча багато завдань на заняттях фізичної культури пов'язані із зоровими сигналами і потребують особливого їх тренування.

Фахівці вважають, що зоровий аналізатор – самий непідготовлений і чутливий до учбового навантаження орган дитини, яка вперше приходить до школи. В цей період гострота зору у більшості здорових дітей 6-7 років становить лише 0,8-0,9, а рефракція ока характеризується віковою далекозорістю, котра поступово, тільки до 10-11 років, приходить до норми – еметропії. При цьому початковий період навчання школярів передбачає надзвичайно високий рівень зорових навантажень в зв'язку з інтенсивним оволодінням читанням, письмом, рахуванням. В результаті, як свідчить статистика захворюваності, даний період представляє собою своєрідну зону підвищеного ризику придбання так званої шкільної (аккомодативної) форми короткозорості [4].

До того ж зоровий аналізатор у дітей молодшого шкільного віку практично не отримує вкрай необхідного для нього цілеспрямованого оздоровчого діяння. У зв'язку з цим виникає необхідність вводити в зміст уроків, фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок спеціально спрямовані зорові вправи та ігри. Вони здатні активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей і циркуляцію внутрішньо очної рідини. Крім того, ці вправи та ігри допомагають стабілізувати і направлено підвищувати рівень зорової витривалості, тобто витривалості до зорової втоми.

Відомо, що найбільш цікавим для школярів молодших класів є ігровий матеріал. У відповідності з відміченими вище завданнями фахівці розподіляють його за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого діяння. В основу ігор покладені два провідних принципи тренування ока. Перший – розкачка аккомодативної здібності ока (ясно бачити предмети, що знаходяться від нього на різних відстанях), другий – релаксація (зменшення напруження) основних функціональних структур зорового апарату.

Багато вчених вивчали діяння фізичних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора. Вони встановили позитивний їх вплив на показники гостроти та поля зору [2, 3, 5, 6]. Крім того виявлена здатність цих засобів активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Тези III наукової конференції. 1-2 грудня 2023. м.Харків

і циркуляцію внутрішньо очної рідини. Вчені доказали здатність їх стабілізувати і направлено підвищувати рівень зорової витривалості, тобто витривалості до зорової втоми [4].

Л. Рядова, Л. Шестерова [3] розробили систему спеціально спрямованих вправ та ігор для уроків та позаурочних форм занять фізичними вправами школярів з вадами зору. В дослідженнях, проведених цими авторами, доводиться, що вище зазначена система вправ позитивно впливає, як на стан зорового аналізатора, так і сприяє підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей. Рухливі ігри та вправи розподілені за частинами уроку та модулями, що дає змогу вчителю швидко визначитися з їх застосуванням. Вважаємо, що розроблена система вправ та рухливих ігор може з успіхом застосовуватися і в фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, які не мають відхилень у стані здоров'я.

Відомо, що найбільш цікавими для дітей молодшого шкільного віку є рухливі ігри. Ігровий матеріал, що спрямовано діє на зоровий аналізатор, можна розподілити за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого характера. Ігри відновного діяння спрямовані на покращення здатності ока ясно бачити предмети, що знаходяться від нього на різних відстанях; ігри тренуючого діяння сприяють релаксації основних функціональних структур зорового апарату.

До спеціально-відновних зорових ігор відносяться: «Кольорові сни», «Жмурки», «Волоті». Їх можна проводити на уроках з великим навантаженням на зоровий аналізатор (читання, письмо, математики). Загальна тривалість кожної гри – 1-1,5 хв.

Загально-тренуючі ігри та вправи можна проводити в будь-якої частині уроку фізичної культури. Такі засоби фізичного виховання підбираються залежно від матеріалу, що викладається на уроці, та стану втоми учнів. В заключній частині будь-якого уроку фізичної культури можна запропонувати учням такі спеціально-тренуючі ігри для зорового апарату: «Кольорова мазаїка», «Далеко-близько», «Влучні стрілки», «Спіймати зайку», «Коловорот», «Малювання вісімок», «Рухливі олівці», «Екскурсія очима» та ін. Ці ігри доцільно проводити в заключній частині уроку, загальна їх тривалість до 4 хв. Сьогодні такі вправи та ігри особливо актуальні для школярів, бо ситуація з онлайн навчанням змушує їх багато часу працювати з різними електронними пристроями, що створює додатковий негативний вплив на фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Тези III наукової конференції. 1-2 грудня 2023. м.Харків

зоровий аналізатор [1]. Разом з тим, результати педагогічного спостереження свідчать про те, що не всі вчителі молодших класів під час проведення уроків використовують малі форми занять фізичними вправами, а, якщо і використовують, то це в основному вправи для пальців рук.

Вчителям фізичної культури також слід звернути увагу на навчання дітей самостійному виконанню вправ та ігор, що цілеспрямовано діють на відновлення та тренування зорового аналізатора.

Таким чином, аналіз та узагальнення літературних джерел свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора школярів. Рекомендуємо вчителям фізичної культури використовувати такі вправи та ігри на уроках під час дистанційного навчання та пропонувати їх дітям для виконання вдома. Вчителям інших предметів застосовувати ігри, спрямовані на покращення роботи зорового аналізатора, в малих формах фізичного виховання під час уроків з великим навантаженням на зоровий аналізатор.

#### **Література:**

1. Клепець О. В., Ковалевський Р. О. Передумови розвитку та заходи профілактики комп'ютерного зорового синдрому у старшокласників. Актуальні питання природничо-математичної освіти. 2020. Випуск 1(15). С. 26-34
2. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України : зб. наук. статей. 2006. 44-49 с.
3. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Вправи та рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів із вадами зору на уроках фізичної культури : метод. реком. Харків : ХДАФК, 2021. 341 с.
4. Страшко С. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителя основ здоров'я в Україні. Імідж сучасного педагога. 2011. №8-9 (117-118). С. 48-53.
5. Шестерова Л. Є. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 178-185.
6. Azhippo A., Shesterova L., Maslyak I., Kuzmenko I., Bala T., Krivoruchko N., Mamechina M., Sannikova M. Influence of functional condition  
Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Тези III наукової конференції. 1-2 грудня 2023. м.Харків

1 visual stnsory system on motive preporedness of school-age children.  
Journal of Physical Education and Sport. 2017. 04. pp. 2519-2525