

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ,  
СТРАДАЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЕМ МИОПИЕЙ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 52 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиля подготовки «Физическая культура»  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Уваровой Анны Александровны

Научный руководитель,  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой  
физической культуры  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

**Балашов 2017**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** Миопия – (от греч. слова "мио" - щуриться и "опсис" - взгляд, зрение) - является одним из недостатков преломляющей силы глаза, в результате которого лица, страдающие им, плохо видят отдаленные предметы [1]. Близорукие обычно подносят рассматриваемый предмет близко к глазам, щурят глаза. Близорукостью, или миопией, страдает каждый третий человек на Земле. Близоруким людям тяжело дается видеть номера маршрутов общественного транспорта, прочесть дорожные знаки, а также различать другие предметы на расстоянии. Но близорукие могут хорошо видеть во время занятий, связанных со зрением на близком расстоянии, таких как письмо и чтение. У некоторых близоруких людей бывают головные боли, поскольку они испытывают повышенную зрительную утомляемость при управлении автомобилем или во время спортивных игр.

У миопического глаза силы рефракции не хватает на то, чтобы изображение попало точно на сетчатку. Лучи света при этом фокусируются в точке перед сетчаткой, а затем расходятся, формируя расплывчатое изображение

Близорукость (миопия) – одно из самых распространенных нарушений зрения, при котором лучи света фокусируются не на сетчатке, а перед ней [14]. При этом предметы, находящиеся на расстоянии, выглядят расплывчатыми и нечеткими. В зависимости от степени миопии и ее вида это расстояние может исчисляться как несколькими десятками метров, так и сантиметров.

Виды заболевания различаются по степени потери остроты зрения [3]:

- слабая миопия (до 3,0 диоптрий);
- средняя миопия (до 6,0 диоптрий);
- высокая миопия (свыше 6,0 диоптрий).

Первые две степени чаще всего хорошо компенсируются при помощи ношения оптических очков и линз, но при потере остроты более чем на 6,0 диоптрий необходимо выполнение лазерной коррекции миопии.

Среди причин, которые провоцируют развитие близорукости, можно выделить наиболее распространенные [3]:

- наследственная предрасположенность (случаи близорукости у родителей и других родственников);
- травмы глаз и черепно-мозговые травмы;
- развитие близорукости как осложнения ОРВИ, сахарного диабета, артериальной гипертензии и пр.;
- вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем);
- несоблюдение основ гигиены зрения (чрезмерная увлеченность компьютерными играми, просмотром ТВ, недостаток свежего воздуха и пр.);
- возрастные изменения.

Вне зависимости от того, какими факторами вызвано заболевание, в большинстве случаев прогрессирование к более высокой степени тяжести происходит по причине отсутствия своевременной коррекции миопии.

Как ни странно, но иногда признаки близорукости видны скорее окружающим, чем самому человеку, страдающему миопией.

Прищуренный взгляд при попытке рассмотреть отдаленный объект – самый характерный симптом. При этом сам больной может настолько привыкнуть к такому искусственному «улучшению» остроты зрения, что не сразу замечает усиливающуюся размытость предметов. Именно данная особенность часто становится причиной позднего обращения к офтальмологу для диагностики и коррекции близорукости. Частые головные боли, чувство усталости, неприятные ощущения в глазах – еще одни симптомы, которые должны насторожить и стать поводом для консультации с врачом [15].

Для диагностики миопии проводится оценка остроты зрения с использованием офтальмологических тестов. Проверка выполняется по специальной таблице с применением набора пробных очковых линз. Такая диагностика является субъективной, поэтому при близорукости ее необходимо дополнять объективными исследованиями, позволяющими определить точную величину рефракции глаза.

В дальнейшем проверяются состояние глазного дна, качество бокового

зрения, определяются размеры длины глаза и толщины роговицы. Офтальмоскопия и биомикроскопия с линзой Гольдмана проводятся с целью выявить изменения на сетчатке глаза (кровоизлияния, дистрофию, миопический конус, пятно Фукса), выпячивание склеры (стафилому), помутнение хрусталика и т. д. УЗИ глаза может назначаться для того, чтобы измерить передне-заднюю ось глаза и величину хрусталика, оценить гомогенность стекловидного тела, исключить отслоение сетчатки. Дифференциальная диагностика подтверждает истинную или ложную близорукость, а также определения наличия транзиторной миопии [15].

В зависимости от результатов обследования могут быть назначены дополнительные диагностические процедуры с целью выявления системных заболеваний, способных ускорить прогресс миопии (сахарный диабет, гипертония и пр.).

Для коррекции и лечения могут использоваться консервативные методы (включая медикаментозную терапию, очковую или контактную коррекцию близорукости), хирургические и лазерные.

Для восприятия информации о состоянии окружающего нас внешнего мира служат сложные и совершенные нервные приборы - органы чувств. К ним относится орган зрения - глаза. В последние десятилетия в нашей стране резко увеличилось число детей, имеющих проблемы со зрением. Этому способствуют различные факторы и, конечно же, с ними нужно бороться, но что делать, если ребенок плохо видит уже сейчас? В школе ребенка переводят в специальную медицинскую группу и, как правило, общество считает, что оно выполнило свои обязательства.

**Цель исследования:** раскрыть особенности организации занятий физической культурой во внеурочное время с детьми, страдающими миопией.

**Объект исследования:** организация занятий физической культурой во внеурочное время с детьми, страдающими миопией.

**Предмет исследования:** особенности организации занятий физической культурой во внеурочное время с детьми, страдающими миопией.

### **Задачи исследования:**

1. Дать общую характеристику уровня заболеваемости миопией на современном этапе;
2. Провести анализ современного урока физической культурой с детьми, страдающими миопией;
3. Разработать программу занятий по физической культуре во внеурочное время и предложить методические рекомендации по их организации с детьми, страдающими миопией.

**Методы исследования:** анкетирование, тестирование, исследование рациона питания в школьной столовой, исследование освещенности и комфортабельности мебели в классах, анализ документальных медицинских данных.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы включает 33 наименования, приложения.

Во введении обоснованы актуальность, объект, предмет исследования, поставлены цель и задачи работы.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты организации занятий физической культурой с детьми, страдающими миопией»** дана общая характеристика уровня заболеваемости миопией на современном этапе и проведен анализ современного урока по физической культуре с детьми, страдающими близорукостью. Считается, что зрение у детей анатомически формируется только к 6-7 годам, при этом функционально может оставаться все еще незрелым. В современных условиях школьного обучения уже с первого класса ребенок начинает испытывать интенсивную ежедневную зрительную нагрузку. И с каждым годом школьного обучения эта нагрузка становится только больше. По статистике, близорукостью страдает каждый третий человек на Земле. Например, в Европе и Японии число близоруких людей достигает 60-75%. В России ситуация обстоит ненамного лучше, в начальных классах близорукость выявляется у каждого десятого ребенка, а к

окончанию школы диагноз «миопия» встречается у 50% выпускников.

Близорукость — это доставляющий неприятности изъян человека. Неприятности состоят в том, что человек страдающий близорукостью не может видеть четко предметы, которые находятся на некотором расстоянии от глаз. Ученые доказали, что близорукость в большинстве случаев является приобретенной. Ее приобретают чаще всего дети в начальной школе и работники чей рабочий день состоит из работы за компьютером. К сожалению, этот изъян нельзя считать безобидным. И требует срочного лечения, что б это не привело к полной потере зрения.

В последнее время возрос интерес детей к спорту. Нужно учитывать, факт того что многие из числа детей близоруки. Для них нужно подбирать индивидуальные формы занятий и нагрузки.

Важное условие занятий близоруких спортом, является врачебный контроль и соблюдение положенных нагрузок. Лечебные занятия спортом могут повлиять на стабилизацию зрения, а в некоторых случаях и восстановлению его. Существует еще и вероятность того, что зрение может ухудшиться после нагрузок. Это зависит от выбора спортивных нагрузок и степени близорукости.

Врачи часто рекомендуют заниматься спортом при не прогрессирующей близорукости. Рекомендуется снимать очки на время занятий спортом, если это позволяет зрение. В некоторых видах спорта требуется высокая острота зрения и в то же время пользоваться очками нельзя. Тогда рекомендуют надевать линзы, которые одеваются на глазное яблоко. Занятия спортом, связанным с большими нагрузками и подниманием тяжестей, запрещается при прогрессирующей близорукости. Если же в процессе занятий близорукость прогрессирует, то спортсмену рекомендуют прекратить занятия или значительно снизить нагрузки. Хотя как показывают многие исследования, занятия спортом помогают стабилизировать зрение и повысить общее физическое состояние молодых людей. Спортивные игры, туризм в большей степени влияют на физическое состояние детей [2].

Комплекс физкультуры для близоруких включает в себя, как

общеразвивающие так и специальные упражнения для глаз. Известно, что у близоруких нарушение осанки, искривление позвоночника. Большое значение следует придавать упражнениям для укрепления мышц-разгибателей туловища и головы (корректирующим) и дыхательным. Эти упражнения можно выполнять и дома, но обязательно под наблюдением родителей. Для этого нужно родителям изучить методический материал и следить за нагрузками ребенка. Чем раньше начнет тренировки человек тем лучше и быстрее будет результат.

**Во второй главе «Методические аспекты организации занятий физической культурой с детьми, страдающими миопией»** проведено исследование занятий физической культурой, с детьми, страдающими миопией; предложена программа занятий по физической культурой во внеурочное время с детьми, страдающими миопией, и описаны методические рекомендации для организации занятий физической культурой с детьми, страдающими миопией во внеурочное время. База нашего исследования МОУ «ООШ №1 с. Шепелевка Турковского района Саратовской области». Респондентами нашего исследования стали ученики 7-9 классов, страдающих миопией, в количестве 17 человек, среди них 7 юношей и 10 девушек.

Целью программы занятий физической культурой с детьми, страдающими миопией во внеурочное время является оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка, реабилитация детей после перенесенных заболеваний и профилактика многих заболеваний, в том числе миопии.

**Таблица – Тематический план занятий физической культурой во внеурочное время с детьми, страдающими миопией**

Количество занятий за 12 мес.(всего)	Время проведения занятий	Содержание занятий	Место проведения.		Периодичность занятий
			Школьный класс	На свежем воздухе	
96	25-30 минут	1. Комплекс ежедневных упражнений для глаз			2 раза в неделю.
		2.Общий комплекс			2 раза в неделю.

		упражнений лечебной гимнастики для глаз.		
		3. Упражнения для тренировки наружных мышц глаз.		2 раза в неделю.
		4. Упражнение "Метка на стекле".		2 раза в неделю.
		5. Упражнения для снятия усталости глаз и массаж.		2 раза в неделю.
		6. Гимнастика по Бейтсу.		2 раза в неделю.
		7. Гимнастика по Утехину.		2 раза в неделю.

По результатам педагогического эксперимента (общий тест для проверки зрения и анкетирование), который провели среди школьников, мы смогли образовать диаграмму соотношения детей, не страдающих отклонением зрения и детей, с заболеванием миопией (рис. 4). Мы выявили процентное соотношение заболеваемости миопией в школе из количества учащихся 40 человек, из них 26 учащихся не имеют отклонения в зрении и 14 школьников имеют отклонения в зрении (близорукость) различной степени.

Процентное соотношение заболеваемости школьников миопией за последние 7 лет (рис. 5), мы получили благодаря ознакомления с медицинскими данными детей, полученными от медицинского работника школы. В результате изучения заключений врача офтальмолога, мы смогли выявить процентное соотношение заболеваемости за последние 7 лет. По полученным результатам диаграммы, можно выявить следующее, что заболеваемость миопией среди школьников прогрессирует и количество детей с отклонением зрения возрастает с каждым годом.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Близорукость — дефект зрения, который может превратиться в болезнь. В течение долгих лет близорукость занимает одно из первых мест



по инвалидности. Специалисты многих стран — не только врачи, но и инженеры, физики, химики, — неумолимо постигают механизмы близорукости, создавая различные способы ее предотвращения.

Сегодня много известно о таком заболевании как близорукость. В течение последних лет многое изучили, и главный вклад в достижение мировой офтальмологии внесли наши советские ученые.

Доказано, то что если человек с ранних лет много двигается, закаливается и ведет здоровый образ жизни, то он реже заболевает близорукостью даже при наследственной предрасположенности.

Правильный режим дня, двигательная активность, рациональное питание должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и ее осложнения, поскольку физическая культура способствует общему укреплению организма и активизации его функций, повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаза.

Изучение влияния систематических занятий циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

Специальные упражнения, которые рекомендуются близоруким, можно проводить самостоятельно (детям – под наблюдением взрослых) в домашних условиях, на свежем воздухе, во время отдыха. Важно, чтобы упражнения были правильно подобраны: учитывается возраст ребенка, пол, физическая подготовленность, степень близорукости, состояние глазного дна.

С помощью наших методов исследований мы смогли выявить в МОУ "ООШ №1 с. Шепелевка" среди учащихся 7-9 классов в количестве 17 человек, что 14 детей имеют отклонения зрения и угрозу возникновения заболевания миопии.

Важно отметить, что не все дети пользуются очками и это большой минус. Нужно проводить с детьми беседы, для того чтобы повысить им

самооценку и перестать испытывать дискомфорт в использовании очков. Такие беседы должны проводиться не только в школе, но и дома.

Нами проведены анализ научной литературы по теме и научное исследование в рамках данной работы. С учетом поставленных задач можно сделать следующие выводы:

1. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, можно выделить то, что на современном этапе уровень заболеваемости миопией увеличился, особенно среди подрастающего поколения. Основной причиной этого является неправильный режим дня, малоподвижный образ жизни, большое количество времени нахождения за компьютером.

2. Проведенный анализ современного урока по физической культуре позволил выделить следующее, что все упражнения, с учетом методических рекомендаций и требований, направлены на укрепление здоровья и физической выносливости учеников, но никакого отношения к укреплению зрения и профилактике его нарушений они не имеют. На профилактику миопии и укрепление зрения детей, влияют специальные упражнения и гимнастика для глаз, которые нужно проводить не только в школе, на уроках физической культуры, но и в домашних условиях, на свежем воздухе.

3. Разработанные программа занятий по физической культуре и методические рекомендации по их организации для детей, страдающих миопией, во внеурочное время, позволяют проводить упражнения, дома или после уроков, которые укрепляют зрение и влияют на профилактику возникновения осложнений заболевания миопии. Такие упражнения позволяют добиться результата уже через 3-6 месяцев регулярных занятий. Упражнения проводятся самостоятельно и с помощью родителей. Поэтому нужно включить во внеурочное время, занятия не только для школьников, но и для родителей.