

### Литература

1. Кохлеарная имплантация: проблемы и перспективы. Сборник материалов международной научно-практической конференции. — Петропавловск, 2012. — 107 с.
2. Шматко, Н. Д. Если малыш не слышит...: Пособие для учителя/ Н. Д. Шматко, Т. В. Пельмская. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2003. — 223 с.

### Сведения об авторе:

Кондратова С.Ю. — сурдопедагог слухового кабинета Областной специальной (коррекционной) школы-интерната для детей с нарушениями слуха; электронный адрес: deafinternat@mail.ru

.....

## КОРРЕКЦИЯ БЛИЗОРУКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 37

*Л.В. Лагунова, О.В. Сапожникова*

*Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург, Российская Федерация*

В данной работе раскрываются методы коррекции миопии у младших школьников средствами адаптированных игр и физических упражнений на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, специальные физические упражнения, слабовидящие школьники, адаптированные игры.

## CORRECTION OF MYOPIA OF PRIMARY SCHOOL PUPILS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

*L.V. Lagunova, O.V. Sapozhnikova*

*Urals state medical university, Yekaterinburg, Russian Federation*

In this paper, methods of myopia correction in primary school pupils by means of adapted games and physical exercises in physical education classes are disclosed.

**Keywords:** Physical education; special physical exercises; visually impaired primary school pupils; adapted games.

За последние десять лет выявлена неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, посещающих образовательное учреждение. Число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 12% до 25%), а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза [2].

По данным РАМН, около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья от легкой до тяжелой степени выраженности [1, с. 17].

Наличие множества электронной техники, а именно компьютеров, смартфонов, приставок и др., только лишь усугубляет сложившуюся ситуацию, особенно у детей младшего школьного возраста, когда костно-мышечный аппарат недостаточно крепок, зрительный анализатор слишком слаб, чтобы выдерживать такой поток зрительной информации. В результате чего у детей начинает ухудшаться зрение.

Одним из важнейших звеньев охраны здоровья является выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное принятие мер по их коррекции.

Особое место среди отклонений занимает нарушение зрения, в первую очередь — близорукость. К окончанию школы около 50% учащихся страдают миопией различной степени.

К сожалению, в общеобразовательных школах в настоящее время большинство детей из специальной медицинской группы весь урок проводят «на скамейке», что вредит им как в психическом плане, так и в физическом. Детям, особенно младшим школьникам, необходимы эмоциональные и зрительные разгрузки, т.к. от долгого нахождения в неподвижном состоянии на уроках за партой наступает ухудшение внимания и физическая утомляемость, пропадает интерес и

желание к восприятию различного учебного материала.

Таким образом, в сложившейся ситуации важную роль играет учитель физической культуры, которому необходимо разработать и использовать на уроке различные специальные физические упражнения, способствующие коррекции близорукости, в то время, когда основная группа занимается по общей программе.

В профилактике близорукости важную роль играют физические упражнения. Однако в методике их применения еще есть множество нераскрытых вопросов.

Большое значение в этом плане имеет разработка специализированных адаптированных спортивных игр и игровых упражнений, направленных на тренировку аппарата аккомодации, наружных мышц глаза, периферического зрения.

### Цель работы

Совершенствование методики профилактики близорукости у школьников средствами адаптированных спортивных игр и рекомендации для учителей физической культуры по этому вопросу.

Таким образом, была проведена экспериментальная программа на базе средней общеобразовательной школы г. Екатеринбурга, вследствие которой были выявлены нарушения осанки у 30% обучающихся младших школьников, сужение полей зрения при слабой степени миопии — у 10%. Также были выявлены 9 учеников со средней и высокой степенью миопии.

В ходе эксперимента была установлена эффективность адаптированных спортивных игр

и игровых упражнений для тренировки аппарата аккомодации и периферического зрения.

Основой данных игр послужили различные передачи мячей (больших и малых) — вверх, вниз через стороны.

Были предложены такие игры с мячами: ляпы мячом; ручной мяч; эстафеты с ведением и передачами мяча; игры в бадминтон; броски мяча в цель; подбрасывание мячей через голову; броски на короткие и длинные расстояния; городки (мячом); набрасывание колец и т.п.

### Выводы

Таким образом, в третьих классах нам удалось скорректировать снижение зрения у учащихся, повысить моторную плотность урока. Учащиеся, принадлежащие к специальной медицинской группе, больше не отсиживались на скамейке во время уроков. Они выполняли специальные упражнения, которые не только способствовали коррекции работы зрительного аппарата, но и повышали эмоциональный фон занимающихся, реализовали их потребность в двигательном режиме.

Более того, данные упражнения не нуждались в длительном объяснении материала учителем, т.е. учитель во время проведения занятия с основной группой мог не отвлекаться на двух-трех учеников из класса, относящихся к специальной медицинской группе, лишь выдав им карточки с заданием, которые вполне доступны для данного контингента. На последующие уроки дети шли, заряженные энергией, что способствовало лучшему усвоению материала.

### Литература

1. Апарин, В. Г. Влияние физических упражнений на динамику поля зрения / В. Г. Апарин // В кн.: Тезисы докл. XIII студ. науч. конф. Воронежского мед. ин-та. — Воронеж, 1954. — С. 36—37.
2. Богуславская, З. М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / З. М. Богуславская, Е. О. Смирнова. — М.: Просвещение, 1991. — 206 с.
3. Демирчоглян, Г. Г. Тренируйте зрение / Г. Г. Демирчоглян. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 22 с.
4. Земцова, М. И. Учителю о детях с нарушением зрения / М. И. Земцова. — М.: Просвещение, 1973. — С. 135—136
5. Розенблюм, Ю. З. О «зрительной терапии» по Бейтсу / Ю. З. Розенблюм // Офталь. журн. — 1992. — Ш. — С. 50—52.

### Сведения об авторах:

Лагунова Л.В. — к.п.н., доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России;

Сапожникова О.В. — к.п.н., доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России.

Адрес для переписки: phed@usma.ru