

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 // Офтальм. 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