

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного
виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕННЯ ЗОРУ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FT1-M19
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Бойко

Керівник: Христич Т.М., доктор медичних наук,
професор

Рецензент: Стасюк І.І., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ 1 СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ | 7 |
| 1.1 Стан зору школярів в даний час і його взаємозв'язок з рівнем їх фізичного розвитку, поставою та фізичною підготовленістю | 7 |
| 1.2 Анатомо-фізіологічна характеристика зорового аналізатора. Будова, функції, оцінка і види порушення зору | 17 |
| 1.3 Аналіз методик профілактики порушень зору | 33 |
| РОЗДІЛ 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 36 |
| 2.1 Завдання дослідження | 36 |
| 2.2 Методи дослідження | 36 |
| 2.3 Організація дослідження | 40 |
| РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ СТАНУ ЗОРУ І ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ..... | 43 |
| 3.1 Стан зору учнів молодшого шкільного віку | 43 |
| 3.2 Рівень фізичного розвитку молодших школярів і його взаємозв'язок із станом зору..... | 46 |
| РОЗДІЛ 4 ТЕОРЕТИЧНЕ І ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ І ТЕХНОЛОГІЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ | 49 |
| 4.1 Теоретичне обґрунтування змісту і технології попередження порушень зору у молодших школярів | 49 |
| 4.2 Програма профілактики порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання | 53 |
| 4.3 Експериментальне обґрунтування змісту і технології попередження порушень зору у молодших школярів | 59 |

| | |
|---------------------------------|----|
| ВИСНОВКИ..... | 61 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 63 |
| ДОДАТКИ..... | 68 |

ВСТУП

Актуальність. Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору [9].

В даний час різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору [13].

Сьогодні більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни очей, що призводить до далекозорості. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується [9].

Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції [42] при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартування організму [27], розроблена система фізичного виховання школярів, які погано бачать [53].

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Спостерігається відсутність профілактики порушень зору в чинних програмах з фізичного виховання, що проявляється у недотриманні гігієнічних вимог в процесі навчання школярів в сучасних загальноосвітніх установах, в умовах постійно зростаючих зорових навантажень [27].

Враховуючи вищесказане, розробка програми профілактики порушень зору засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності і введення її у режим навчального дня молодших школярів є надзвичайно актуальним.

Об'єкт дослідження - фізкультурно-оздоровча діяльність учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження - профілактика порушень зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів.

Мета дослідження: Визначити зміст і технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Визначити динаміку порушень зору в учнів загальноосвітньої школи.
2. Визначити стан зору у молодших школярів.
3. Визначити рівень фізичного розвитку і його взаємозв'язок зі станом зору молодших школярів.
4. Теоретично і експериментально обґрунтувати зміст і розробити технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Методика визначення гостроти зору.
3. Антропометричні вимірювання.
4. Тестування рівня фізичної підготовленості.
5. Методи визначення стану постави.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що в ньому містяться теоретичні положення і висновки, це створює передумови для науково-теоретичного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменок, що займаються пляжним волейболом. На основі вивчення особливостей біомеханічної структури виконання основних технічних прийомів на сипучому ґрунті були розроблені практичні рекомендації з управління процесом спеціальної фізичної підготовки спортсменок, що займаються пляжним волейболом. Використання матеріалів

дипломної роботи дозволяє значно підвищити ефективність спеціальної фізичної підготовки волейболісток спортсменок, уможливорює ефективний підбір засобів і методів виконання фізичних вправ. Метрологічна перевірка одержуваних біомеханічних параметрів взаємодії спортсменок з опорою на сипучому ґрунті визначає її місце в інструментарії дослідження біомеханічних параметрів рухів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2018 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 83 сторінках, з яких 80 основного тексту, що містить 4 таблиці. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, зі списку 59 використаних літературних джерел та 8 додатків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аветисов Э.С., Ковалевский Е.И., Хватова А.В. Руководство по детской офтальмологии М.: Медицина. 2007. 494 с.
2. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости М.: Советский спорт, 2013. 80 с.
3. Аветисов Э.С., Мац К.А. Метод тренировки цилиарной мышцы при ослабленной аккомодации Материалы научной конференции по вопросам профилактики, патогенеза и лечения заболеваний органа зрения у детей. М.: 2011. С. 60-65.
4. Аветисов Э.С. и др. Занятия Физической культурой при близорукости М.; Физкультура и спорт, 2013. 148 с.
5. Аветисов Э.С. Охрана зрения детей М.: Медицина, 2015. 270 с.
6. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости М.: „Советский спорт”, 2013. 205 с.
7. Антипчук Ю.П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни). Практикум: навч. посібник для пед. фак-тів пед. ін-тів К.: Вища школа, 2014. 176 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие М.: Физкультура и спорт, 2008. 223 с.
9. Баранов А.А., Матвеева Н.А. Здоровье школьников: Пути его укрепления Красноярск, 2009. 184 с.
10. Бурмистрова Н.И. Осанка под контролем Физическая культура в школе 2016. №1.0.14-16.
11. Венсловене Н.И., Уфимцева Л.П. и др. Здоровье развивающее направление в коррекционно-реабилитационной и учебно-воспитательной работе со слабовидящими школьниками. Современные аспекты офтальмологии. Сборник: Красноярск. 2008. С. 222-225.

12. Виноградов П.А., Панаєв В.Г., Розумовський Е.А. До питання оцінки фізичного стану дітей і підлітків Матеріали Всеукраїнської науково-практ. конференції „Здоров'я і фізичний стан населення України на початку 21 століття” К., 2014. 24-25 жовтня, С. 21-23
13. Ворошилов П.А. Близорукость у школьникoв. Действия учителя Физическая культура в школе. 2008. №2. С. 85-87
14. Гамбурцев В.А. Гониометрия человеческого тела М.: Медицина. 2005. 165 с.
15. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений: СанПиН. 2008. №2. С. 19-23
16. Гладюк Т.В. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни: навч. посіб. для студ. фак. підготовки вчит. почат. кл., Ч. 1 Тернопіль: ТНПУ, 2017. 122 с.
17. Дашевский А.И. Ложная близорукость М.: Медицина, 2013. 152 с.
18. Двилужоглин Г.Г. Тренируйте зрение М.: Советский спорт. 2010. 48 с.
19. Демирчоглян Г.Г. Хочу и буду видеть лучше. 15 практических уроков М.: Рипол Классик, 2007. 128 с.
20. Демирчоглян Г.Г. Гимнастика для глаз Секреты здоровья. 2015. №1. С. 6-9
21. Демирчоглян Г.Г. Как улучшить и сохранить зрение М.: Крон-пресс. – 2015. 147 с.
22. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение М.: Советский спорт. 2010. 48 с.
23. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України 2-е вид., перероб. і доп. К., 2007. 36 с.
24. Дудюк П.П. Органи відчуття Здоров'я 2014. №2 С. 32-33
25. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми М.: Медицина. 2009 128 с.
26. Иванов В.С. Основы математической статистики М.: Физкультура и спорт, 2010. 178 с.

27. Иванова Е.Е. Гигиенические основы обучения и воспитания детей в школе Под ред. А. Д. Петрушина Тюмень: 2012. С. 23-26
28. Кисельов Ф. С. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни: Підр. для студ. пед. ін-тів спец. пед. і метод. початк. навч. 2007. 312 с.
29. Клиника, диагностика и лечение амблиопии у детей: Методические рекомендации Красноярск.: 2016. 23 с.
30. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. К.: 2008. № 5. С. 35-37
31. Ковалев В.А. Работа учителя физической культуры по развитию а и проблемы здоровья дошкольников Красноярск, 2010. С. 43-49
32. Ковалевский Е.И. Профилактика слабовидения слепоты у детей М. Медицина, 2011. 224 с.
33. Ковалевский Е.И. Глазные болезни возраста М.: Медицина 2006. 3-е изд., перераб. и доб. 416 с.
34. Корбетт М.Д. Руководство для быстрого улучшения зрения без очков Ростов-на-Дону: Творческое объединение, 2010. 63 с.
35. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре К.: Здоров'я, 2005. 120 с.
36. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: учебное пособие М.: Изд-во УРАО, 2007. 2-е изд. 176 с.
37. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М.: Просвещение, 2013. 212 с.
38. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій для студентів небіологічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів К.: Професіонал, 2014. 480 с.
39. Никитюк Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум): Учебное пособие для ин-тов физ.культуры М.: Физкультура и спорт, 2009. 176 с.
40. Ниясова Н.С. и др. Профилактика утомления глаз у младших школьников: Учебное пособие Омск: 2007. 28 с.

41. Ниясова Н.С. Специально-восстановительные и специально-тренирующие игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста Физкультурное образование, 2015. №2. с.12-13
42. Об оценке состояния здоровья человека М.:Врачебное дело, 2008. №5 С. 112-114.
43. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов М.: Просвещение, 2013. 64 с.
44. Пяткин В. Тысяча движений для глаз Физическая культура и спорт. 2011. №8. С.20-22.
45. Рябухина С. Взгляд из под темных очков Здоровье, 2007. №6 С.30-35.
46. Сауткин М.Ф. Медико-биологические аспекты физического развития школьников и студентов М.: 2012. 168 с.
47. Селезнева Е.В. Коррекционная направленность занятий по формированию представлений о себе у дошкольника с нарушением зрения Автореф.дис. канд.пед.наук. М.: 2015. 18 с.
48. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей: Пособие для учителей М.: Просвещение, 2013. 96 с.
49. Смирнова Т.Ю. О связи близорукости с некоторыми показателями состояния здоровья школьников III Всесоюзн. конф. по вопросам детской офтальмологии Ч.I. М.: 2016. С. 152-156.
50. Солнцева Л.И. Теоретические и практические аспекты коррекционно-воспитательной работы в школе для слепых на современном этапе Дефектология. 2010. №1 С. 9-15.
51. Сухиненко И.В. Физическое воспитание детей с миопией средней степени в условиях общеобразовательной школы Автореф.дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 22 с.
52. Утехин Ю.А. Гимнастика „Зоркость” Искусство быть здоровым. М.: 2014. С.313-320.
53. Утехин Ю.А. Еще раз о близорукости: Мнение ученого. Физическая культура в школе. 2008. -№2.-С.82-84.

54. Утехин, Ю.А. Гимнастика близоруких Надежда планеты : Научно-популярный журнал. X., 2008. № 12. С. 30-31.
55. Федоров С.Н. Глаза в глаза М.: Советская Россия, 2014. 80 с.
56. Химочкин В.А. Физкультура против близорукости Физическая культура в школе. 2016. №5. С.64-65.
57. Химочкин В.А. Физкультура против близорукости Физическая культура в школе. 2016. №5. С.64-65.
58. Шенкман С. „Зоркость” для дальнорукых Физкультура и спорт. 2015. №2. С.18-20.
59. Ямпольская Ю.А. Популяционный мониторинг физического развития детского населения Гигиена и санитария 2016. №1. С.24-26.