

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПРОФІЛАКТИКА
ПОРУШЕННЯ ЗОРУ ШКОЛЯРІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M18
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)
Стрельбіцька Лілія Іванівна
Керівник: Заїкін А.В., кандидат педагогічних наук,
доцент
Рецензент: Жигульова Е.О., кандидат біологічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський - 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ.....	8
1.1 Стан зору школярів в даний час і його взаємозв'язок з рівнем їх фізичного розвитку, поставою та фізичною підготовленістю.....	8
1.2 Анатомо-фізіологічна характеристика зорового аналізатора. Будова, функції, оцінка і види порушення зору.....	13
1.3 Аналіз методик профілактики порушень зору.....	22
РОЗДІЛ II. АНАЛІЗ СТАНУ ЗОРУ І ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	25
2.1 Стан зору учнів молодшого шкільного віку.....	25
2.2 Рівень фізичного розвитку молодших школярів і його взаємозв'язок із станом зору.....	32
РОЗДІЛ III. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
3.1 Методи дослідження.....	35
3.2 Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ IV. ТЕОРЕТИЧНЕ І ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ І ТЕХНОЛОГІЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	42
4.1 Теоретичне обґрунтування змісту і технології попередження порушень зору у молодших школярів.....	42
4.2 Програма профілактики порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання.....	46
4.3 Експериментальне обґрунтування змісту і технології попередження порушень зору у молодших школярів.....	55
ВИСНОВКИ.....	61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ.....	65

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЕГ – експериментальна група
- КГ – контрольна група
- γ – кут, який відображає верхньогрудний відділ хребта;
- β – який відображав попереково-нижньогрудний відділ хребта;
- α – який відображав кут нахилу стегна до вертикалі
- χ – кут нахилу тазу до горизонталі.
- Х – хлопчики
- Д – дівчатка

ВСТУП

Актуальність дослідження. 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 показало, що сьогодні простежується тенденція до погіршення зору дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що на зниження їх зору впливає комплекс чинників, найбільш істотними з яких є: надмірне навантаження на орган зору у зв'язку з високим розповсюдженням засобів масової інформації; вплив несприятливих чинників внутрішньошкільного середовища; нераціональна організація навчального процесу; недотримання гігієнічних вимог до умов навчання школярів; різке скорочення рухової активності сучасних школярів і, як наслідок, ослаблення

очних м'язів, що призводить до виникнення порушень зору. Разом з погіршенням зору знижується рівень їх фізичного стану. Тому одним з напрямів навчально-виховної роботи в школі повинні бути не тільки здобування освіти, але і створення умов для реалізації сучасних і ефективних програм профілактики порушень зору і оздоровлення учнів молодшого шкільного віку з використанням засобів фізичного виховання.

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 2019 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи. Роботу викладено на 80 сторінка, з яких 73 сторінок основного тексту. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 20 використаних джерел та 8 додатків.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз динаміки порушенні зору в сучасний період виявив погіршення стану зору у всіх вікових групах. В середньому кількість порушень зору серед школярів зросла з 12,2% до 45,1%. Встановлено, що кількість учнів з порушеннями зору збільшується з віком і досягає максимуму в старших класах.

2. Визначення стану зору в молодшому шкільному віці дозволило встановити високий рівень порушень зору (41%). Аналіз ступеня порушень зору виявив переважання учнів із слабким ступенем зниження зору (32%), середній і високий ступінь зниження зору зустрічається значно рідше (7% і 2% відповідно). Достовірних відмінностей по кількості і ступеню порушень зору між хлопчиками і дівчатками різних вікових груп нами не виявлено.

3. В цілях профілактики порушень зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів необхідно: включати релаксаційні вправи для зняття зорової навантаження у фізкультхвилинках на початку уроків, використовувати спеціальні вправи для тренування окорухових і акомодацийних м'язів у фізкультхвилинках в середині уроків. Використовувати спеціальні зорові ігри для вдосконалення зорових функцій в групах продовженого дня.

4. Результати проведеного експерименту показали, що стан зору покращився у всіх експериментальних групах. Кількість учнів з порушеннями зору скоротилося в ЕГ першого класу з 30% до 13% у хлопчиків та з 17% до 0% у дівчаток, ЕГ другого класу з 54% до 31% у хлопчиків та з 25% до 0% у дівчаток, ЕГ третього класу з 47% до 12% у хлопчиків та з 55% до 22% дівчаток, ЕГ четвертого класу з 27% до 9 % у хлопчиків та з 54% до 17% у дівчаток.

У всіх контрольних групах як у хлопців так у дівчаток стан зору погіршився в порівнянні з початковим.

5. Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, дозволяють рекомендувати всі розроблені нами програми з профілактики порушень зору молодших школярів до використання в загальноосвітніх учбових закладах. Використання окорухової гімнастики у поєднанні з вправами на зміцнення постави та точковим масажем дозволяє позитивно впливати на стан зору молодших школярів.

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. Анатомия человека Под ред. М. Р. Сапина – 2-ое изд. перераб. и доп. М.: Медицина 2003. 560 с.
8. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни): Практикум: Навч. посіб. для студ. пед. фак. пед. ін-тів. – К. : Вища шк., 2004. – 176 с.
9. Антипчук Ю.П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни). Практикум: навч. посібник для пед. фак-тів пед. ін-тів. К.: Вища школа, 2004. – 176 с.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие М.: Физкультура и спорт, 2008. 223 с.
11. Баранов А.А., Матвеева Н.А. Здоровье школьников: Пути его укрепления. Красноярск, 1989. – 184 с.
12. Бурмистрова Н.И. Осанка под контролем Физическая культура в школе 2006.-№1.0.14-16.

13. 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.
14. 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
15. Ворошилов П.А. Близорукость у школьников. Действия учителя Физическая культура в школе. 2008. №2. С. 85-87
16. Гамбурцев В.А. Гониометрия человеческого тела М.: Медицина. 2015. 165 с.
17. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений: СанПиН. Школа здоровья. 2008. №2. С. 19-23
18. Гладюк Т.В. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни: навч. посіб. для студ. фак. підготовки вчит. почат. кл., Ч. 1 Тернопіль: ТНПУ, 2007. 122 с.
19. Дашевский А.И. Ложная близорукость М.: Медицина, 2013. 152 с.
20. Двилужоглин Г.Г. Тренируйте зрение М.: Советский спорт. 2010. 48 с.