

*С. В. Васькович, 4 курс*

*Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.пед.н.*

*Полесский государственный университет*

**Актуальность.** Жизнь человека – постоянное и активное взаимодействие с окружающей средой, которое невозможно без сложных и совершенных органов чувств, важнейшим из которых является зрение. Подсчитано, что 95% информации о внешнем мире мы получаем теперь благодаря зрению.

В настоящее время резкое сокращение двигательной активности современных школьников и увеличение зрительных нагрузок привели к серьезным заболеваниям и нарушениям зрения.

Установлено, что более 50% современных школьников страдает близорукостью, нарастают и возрастные изменения глаза, приводящие к дальнозоркости. Причем, тревожная тенденция увеличения нарушений зрения в настоящее время не только не уменьшается, но и не стабилизируется.

Анализ научно–методической литературы, касающейся проблемы профилактики нарушений зрения показал, что достаточно глубоко изучены причины возникновения зрительных расстройств, разработаны пути их предупреждения и коррекции при соблюдении основ гигиены, режима дня, правильного питания, оздоровления и закаливания организма. Разработана система физического воспитания слабовидящих школьников .

Однако до настоящего времени не существует педагогических программ, направленных на предупреждение нарушений зрения школьников в режиме учебного дня, где зрительная нагрузка особенно велика. Наблюдается отсутствие профилактики нарушений зрения в ныне действующих программах по физическому воспитанию, что является несоблюдением гигиенических требований в процессе обучения школьников в современных общеобразовательных учреждениях в условиях возрастающих зрительных нагрузок.

Учитывая вышесказанное, разработка программ профилактики нарушений зрения средствами физкультурно–оздоровительной деятельности и введение их в режим учебного дня младших школьников является актуальным.

**Объект исследования** – физкультурно–оздоровительная деятельность учащихся младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – профилактика нарушений зрения в процессе физкультурно–оздоровительной деятельности младших школьников.

**Цель исследования:** Определить содержание и технологию предупреждения нарушений зрения у младших школьников средствами физкультурно–оздоровительной деятельности.

**Гипотеза исследования.** В исследовании было предположено, что разработка нескольких экспериментальных программ по предупреждению нарушений зрения средствами физкультурно–оздоровительной деятельности в режиме учебного дня младших школьников и последующий их сравнительный анализ позволит определить оптимальное содержание и разработать технологию предупреждения нарушений зрения у младших школьников.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Состояние зрения учащихся общеобразовательной школы в период с 2012 по 2015 годы характеризуется возрастающим характером динамики нарушений зрения во всех возрастных группах и увеличением количества нарушений зрения от первого к одиннадцатому классу в каждом исследованном году данного периода [1, 284 с.].

2. Состояние зрения учащихся младшего школьного возраста характеризуется: а) высоким уровнем нарушений зрения в данном возрасте; б) преобладанием количества учащихся со слабой степенью снижения зрения и сравнительно меньшим количеством со средней и высокой степенью снижения зрения[2, 95 с.].

3. Содержание разработанных экспериментальных программ профилактики нарушений зрения предусматривает овладение знаниями сохранения зрения, навыками выполнения специальных упражнений и игр для тренировки глазных мышц, апробирование которых в режиме учебного дня младших школьников позволяет существенно снизить количество учащихся, имеющих нарушения зрения[3, 158 с.].

4. Наиболее эффективное влияние на улучшение состояния зрения младших школьников оказывает использование глазодвигательной гимнастики, выполняемой в сочетании с упражнениями на укрепление осанки.

#### **ВЫВОДЫ**

1. Анализ динамики нарушений зрения в современный период выявил ухудшение состояния зрения во всех возрастных группах. В среднем количество нарушений зрения среди школьников возросло с 12,2% до 45,1%. Установлено, что количество учащихся с нарушениями зрения увеличивается с возрастом и достигает максимума в старших классах. Данная закономерность прослеживается в каждом исследованном году.

2. Определение состояния зрения в младшем школьном возрасте позволило установить высокий уровень нарушений зрения (41%). Анализ степени нарушений зрения выявил преобладание учащихся со слабой степенью снижения зрения (32%), средняя и высокая степень снижения зрения встречается значительно реже (7% и 2% соответственно). Достоверных различий по количеству и степени нарушений зрения между мальчиками и девочками различных возрастных группами не обнаружено.

3. Выявлена взаимосвязь между состоянием зрения и физическим состоянием младших школьников, которая проявляется в следующем: среди учащихся с дисгармоничным и резко дисгармоничным АС больше детей с пониженным зрением; чем ниже уровень физической подготовленности, тем достоверно больше учащихся с нарушениями зрения; с возрастом проявляется взаимосвязь на достоверном уровне ( $P < 0,001$ ) между ухудшением осанки и ухудшением зрения.

4. Анализ знаний, умений и навыков по профилактике нарушений зрения младших школьников выявил их низкий уровень. Несмотря на то, что уровень знаний детей вторых и третьих классов был значительно выше, чем в первых, в целом младшие школьники имеют слабое представление о гигиенических требованиях и нормах по сохранению зрения и не имеют представлений о влиянии занятий физической культурой и спортом на улучшение зрения, о специальных физических упражнениях для укрепления глазных мышц, не владеют методами контроля за состоянием зрения.

5. В целях профилактики нарушений зрения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников необходимо: включать релаксационные упражнения для снятия зрительного напряжения в физкультминутки в начале уроков, использовать специальные упражнения для тренировки глазодвигательных и аккомодационных мышц в физкультминутках в середине уроков. Использовать специальные зрительные игры для совершенствования зрительных функций на удлинённых переменах. Проводить час здоровья два раза в месяц в целях повышения уровня знаний, умений и навыков по профилактике нарушений зрения.

6. Результаты проведенного эксперимента показали, что состояние зрения улучшилось во всех экспериментальных группах. Количество учащихся с нарушениями зрения сократилось в ЭГ1 с 39% до 14%, в ЭГ2 с 46% до 11%, в ЭГ3 с 43% до 15%. В КГ состояние зрения ухудшилось по сравнению с исходным, т.к. количество учащихся с нарушениями зрения возросло с 34% до 55%.

7. Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволяют рекомендовать все разработанные нами программы по профилактике нарушений зрения младших школьников к использованию в общеобразовательных учебных заведениях. Использование глазодвигательной гимнастики в сочетании с упражнениями на укрепление осанки позволяет оказать более положительное влияние на состояние зрения школьников.

#### **Список использованных источников**

1. Аветисов Э.С. Близорукость / Под общ.ред. Э.С. Аветисова. – 2-е изд., перераб. И доп. – М., 2002. – 284с.
2. Барсуковой И.Г. Всероссийское общество слепых. История ВОС в лицах, цифрах, фактах – М.: Тифлоинформ, 1995. – 95 с.
3. Масловский, Е.А. Адаптивное физическое воспитание: Учебно-методическое пособие / Е.А. Масловский, В.А.Барков, И.Е.Анпилогов. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – 158 с.