

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/297738>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ 6

1.1 Основные заболевания органов зрения 6

1.2 Особенности физического развития и двигательных нарушений у детей с нарушением зрения 8

1.3 Влияние ЛФК на физическое развитие школьников с патологией зрения 11

ГЛАВА 2.МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 16

2.1 Методы исследования 16

2.2 Организация исследования 18

ГЛАВА 3.РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 19

3.1. Разработка и апробация методики ЛФК для школьников с нарушением зрения 19

3.2. Результаты исследования влияния ЛФК на физическое состояние школьников лет с патологией зрения 25

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 27

ВЫВОДЫ 28

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 29

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Глаза являются важным органом тела. Они служат не только для восприятия различных предметов, форм и цветов, но и используют световые сигналы для поддержания внутренних биологических часов. Кроме того, глаза также являются наиболее уязвимой частью тела, требующей защиты для поддержания функции зрения. Постоянное напряжение зрения, сопровождающееся у школьников учебным процессом, особенно при работе за компьютером, провоцирует различные заболевания глаз. Ослабление аккомодационного аппарата глаза происходит не только при длительной работе глаз на близком расстоянии с постоянным напряжением глазных мышц, но и при длительном пребывании в закрытых помещениях, ухудшении кровоснабжения глаза, вызванном различными заболеваниями.

За последние десятилетия значительно увеличилось количество школьников, страдающих различными заболеваниями глаз. Люди в очках стали неотъемлемой чертой современной жизни: всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек.

Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников составляет около 40%. И хотя наследственный фактор довольно важен в развитии миопии, далеко не всегда он является решающим. Если не начать своевременную профилактику, то близорукость может стать причиной инвалидности. В связи с этим возникает необходимость введения профилактических мер по сохранению зрения в содержание учебно-тренировочных занятий и уроков физической культуры в школе.

Известно, что нарушение зрения влечет за собой множество вторичных расстройств. К ним относятся: речь, сенсорная система, взаимодействие анализаторов, показатели физического развития, двигательные процессы, которые существенно отличаются от таковых у здоровых детей. К отставаниям в физическом развитии относятся, во-первых, замедление ростовых процессов и соматическая задержка. Во-вторых, у детей с нарушением зрения наблюдаются нарушения двигательного развития. У них нарушаются зрительно-моторная координация, моторика, точность движений, функция движений. Поэтому для детей с нарушением зрения становится важным достижение такого уровня физического и двигательного развития, который позволит им адаптироваться к социальным нормам и предстоящей самостоятельной жизни. По мнению ряда исследователей, лечебная физическая культура и массаж имеют большое значение в решении проблемы интеграции и социализации детей с нарушениями зрения в жизни современного общества. Это обусловлено следующими обстоятельствами: лечебная физическая культура и массаж способствуют накоплению двигательного опыта и базы двигательных действий у данной категории детей; развитие двигательной базы способствует их приспособлению к самообслуживанию, а, следовательно, и ко всему остальному, что связано с процессом социализации; стабилизирует психоэмоциональное состояние

детей. И поэтому, чем раньше происходит исправление вторичных нарушений, тем больше вероятность успеха в сглаживании этих недостатков.

Цель: Разработать и апробировать методику ЛФК для детей 15-16 лет с нарушением зрения.

Задачи:

1. Рассмотреть основные заболевания органов зрения;
2. Изучить особенности физического развития и двигательных нарушений у детей с нарушением зрения;
3. Проанализировать влияние ЛФК на физическое развитие школьников с патологией зрения;
4. Проанализировать эффективность методики ЛФК для школьников с нарушением зрения.

Объект: Нарушение зрения у детей 15-16 лет;

Предмет: ЛФК при нарушениях зрения.

Гипотеза: Мы предположили, что лечебная физическая культура сможет значительно улучшить физическое состояние младших школьников с нарушением зрения, в том случае, если:

- программа занятий будет основана на комплексном подходе, направленном на коррекцию физических нарушений и развитие различных мышечных групп детей;
- при проведении занятий будут учитываться двигательные возможности ребенка;
- будут повышаться физические качества младших школьников.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ

1.1 Основные заболевания органов зрения

Возможность человека видеть обусловлена комплексом работы глаз, зрительного тракта и затылочной коры головного мозга. Когда страдает какая-либо часть зрительного анализатора, развиваются заболевания зрительной системы и снижается качество зрения. К причинам данных заболеваний относят наследственность, особенности строения тела, но немалую роль играет и образ жизни людей. Перечислим основные заболевания:

1. Дальнозоркость – патология зрительного анализатора, при котором лучи фокусируются за сетчаткой, в результате чего человек близко плохо видит. У человека с дальнозоркостью затруднено чтение, работа с предметами на близком расстоянии. Эти проявления усиливаются ближе к вечеру, возможна тяжесть в глазах.
2. Миопия, или близорукость – патология зрительного анализатора, при котором лучи фокусируются перед сетчаткой, в результате чего человек далеко видит плохо.
3. Астигматизм – нарушения преломляющей силы глаза, в результате чего свет проходит под различными углами. На сетчатке четкое изображение предмета не получается из-за того, что каждая его точка кажется размытой.
4. Глаукома – патология зрительного анализатора, при которой нарушается баланс выделения и оттока внутриглазной жидкости, в результате чего повышается внутриглазное давление.
5. Катаракта – заболевание, при котором нарушается прозрачность хрусталика.
6. Заболевания глаз воспалительного характера. Данная группа заболеваний состоит из блефарита - воспаления края век, конъюнктивита – воспаления конъюнктивы, кератита - воспаления роговицы, хориоидита, иридоциклита, ирита - воспаления сосудистой оболочки. Наиболее распространенными заболеваниями на сегодняшний день являются дальнозоркость и близорукость.

Основные признаки дальнозоркости:

- плохое зрение вблизи;
- повышенная утомляемость глаз при чтении;
- напряжение глаз на работе (головные боли, жжение в глазах);
- частые воспалительные заболевания глаз (ячмень, конъюнктивит).

Сегодня значительная часть школьников страдает близорукостью. С переходом на старшие курсы наблюдается тенденция к ее прогрессированию. Это вызвано, очевидно, большой зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических условий труда и быта.

Основные признаки миопии:

- плохое зрение вдаль;
- размытие контуров объектов;
- для человека с высокой степенью миопии характерны широкие зрачки, большие, немного выступающие глазные яблоки;

- астинопия – симптомы «усталости» глаз, которые проявляются головными болями и усталостью глаз, ощущением давления в переносице и висках, головокружением;
 - симптомы поражения сетчатки (появление «мушек» перед глазами, плавающие пятна перед глазами).
- Исследования нарушения зрения и ее происхождения помогли разработать специальные упражнения и допустимые нагрузки для людей, страдающих этим заболеванием. В настоящее время в программу физического воспитания школьников входят общеразвивающие игры, специальные упражнения и упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц глаза [2].

1.2 Особенности физического развития и двигательных нарушений у детей с нарушением зрения

Нарушение зрения – достаточно распространенное и сложное явление. Нарушение зрения приводит к ограничению возможностей человека, а также, являясь первичным дефектом, влечет за собой отклонения в развитии других систем организма, в том числе и психической сферы. Нарушение зрения – это ухудшение или изменение основного показателя – остроты зрения.

В зависимости от степени, времени и причиной поражения зрительной функции наблюдаются различные формы вторичных нарушений.

Нарушение зрения затрудняет ориентировку в пространстве, задерживает формирование двигательных навыков, приводит к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушаются координация и точность движений, что тормозит развитие познавательной и двигательной активности - снижение невосприимчивость к инфекционным и простудным заболеваниям и, как следствие, к пропуску учебных занятий, снижению успеваемости учащихся.

В ряде работ представлена анатомо-физиологическая связь зрительной сенсорной системы с вегетативными функциями, связь зрительной афферентации с метаболическими процессами, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Авторы предполагают, что энергия световых лучей, направленная через глаз к гипоталамусу и гипофизу, регулирует вегетативно-эндокринные функции организма и оказывает общетонизирующее действие на центральную нервную систему.

Поэтому реализация резервных возможностей организма ребенка с ограниченными возможностями здоровья может быть эффективной только при рациональном двигательном режиме.

Уровень физического развития и физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников: по массе (от 3 до 5%), росту (от 5 до 13 см), по объему грудной клетки (отставание у слабовидящих до 4,7 см). Заметное отставание от нормы отмечается и в развитии жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Сила мышц (запястных) у детей с нарушением зрения по сравнению с нормой развита слабо. У слабовидящих школьников показатели кистевой динамометрии на 28% ниже, чем у нормально видящих сверстников, по гибкости они уступают последним в среднем на 12-15%.

1. Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. - М: Физкультура и спорт, 2015.- 72 с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
5. Кадочникова, Ю. В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова; [науч. ред. Ю. В. Кузнецова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд во Урал. ун-та, 2017. — 108 с.
6. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. - 272 с.
7. Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. - 81 с.
8. Ланская О.В. Психофизиологическая оценка эффективности методики корригирующей гимнастики для глаз при миопии // NovalInfo.Ru - 2016 г. - № 56, том 3. - С. 16-33
9. Ливадо Е.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении миопии у детей: автореф. дис. канд. наук /

Ливадо Е. И.; Московский гос. ун-т. - Москва 2016. - 50с.

10. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. - 170 с.

11. Офтальмология: иллюстрированное руководство / Питер К. Кайзер, Нил Дж. Фридмэн, Роберто Пинеда; пер.с англ под ред. Х.П. Тахчиди.- М. :ГЭОТАР-Медиа, 2019.-784 с

12. Офтальмология: руководство к практическим занятиям / Под ред. Е.И. Сидоренко. - М. :ГЭОТАР-Медиа, 2019.- 304 с.

13. Офтальмология. Национальное руководство. Краткое издание / Под ред. С.Э. Аветисова, Е.А. Егорова, Л.К. Мошетовой, В.В. Нероева, Х.П. Тахчиди.- М. :ГЭОТАР-Медиа, 2019.- 752 с.

14. Офтальмология: клинические рекомендации /под ред. В.В. Нероева.-М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.- 496 с.: ил.

15. Патрушева Л.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Учебно-методическое пособие / Л.В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018.

16. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

17. Попов, П. А. Оздоровительная гимнастика / П.А. Попов. - М.: Третья медицина, 2019. - 512 с.

18. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

19. Самсоненко И.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз у студентов вуза. Учебно-методическое пособие / сост. И.В. Самсоненко. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017.

20. Третьякова Н. В. Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. - 280 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/297738>