

Урок физической культуры для детей с миопией

Гордиенко Надежда Андреевна

Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема

студент

Кирьянцева Людмила Павловна

Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема

доцент

Аннотация

В данной статье раскрывается методика работы на уроках физической культуры с детьми с диагнозом близорукость. В ней так же рассмотрены критерии работы педагога физической культуры, его педагогическая компетентность в отношении к детям с заболеваниями. Рассматриваются аспекты заболевания близорукости у детей, способы лечения с помощью физических упражнений.

Ключевые слова: миопия, учитель, урок, ребенок

Physical education lesson for children with myopia

Gordienko Nadezhda Andreyevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Kerentseva Ludmila Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

associate Professor

Abstract

This article reveals the methods of work in physical education lessons with children diagnosed with myopia. It also discusses the criteria of the teacher of physical culture, his pedagogical competence in relation to children with diseases. The aspects of myopia in children, ways of treatment with exercise are considered.

Key words: myopia, teacher, lesson, child

Переломным периодом в жизни любого ребенка является начало обучения в школе. Меняется уклад его жизни, ценности и мировоззрения, а для ребенка с нарушением зрения этот период в двойне тяжелее. Ведь именно через зрение ребенок получает информацию об окружающем мире. Дети испытывают трудности в общении с одноклассниками и учителями. А вместе с тем, как известно, именно оценка ребенка в обществе и его личная

самооценка является регулятором поведения в обществе. Важно чтобы в этот период учитель смог и захотел помочь ученику.

Профессия учителя требует кропотливой работы не только с учениками, но и с самим собой. При общении с учениками важно помнить, что они психологически и физически не зрелы. Надо научиться уважать учащихся как личность со всеми его плюсами и минусами. В каждом учебном заведении есть учителя, которые способны увидеть в ребенке равного. Психолог В.А. Крутецкий предлагает «структуру профессионально значимых качеств личности учителя физической культуры так и общеобразовательных дисциплин;

1. Мировоззрения личности;
2. Положительное отношение к педагогической деятельности;
3. Педагогические способности;
4. Профессионально-педагогические знания, умения и навыки.

К этому я бы добавила еще педагогический такт, высокая эрудиция в других предметах общеобразовательной школы, ораторские и организационные навыки, коммуникабельность.

Если учитель готов к профессиональному и личностному росту, если он свободен от шаблонов в проведении урока, то ученики начинают ему доверять, прислушиваться к мнению учителя, выполнять физические и дыхательные упражнения, уважать, что уже само по себе очень ценно так как не для кого не секрет, что в наше время престиж профессии и уважительное отношение к учителям сильно снизился.

В своей работе А.А.Наик определяет критерии по которым оценивается деятельность педагога по физической культуре:

1. Знание в области учебного предмета физическая культура;
2. Практические умения;
3. Чувство нового в работе;
4. Работа по развитию творческого мышления школьника;
5. Развитие у учащихся интереса к занятиям физической культуры;
6. Умения обеспечивать индивидуальный подход в обучении и в воспитании;
7. Организация внеклассной работы по предмету физическая культура;
8. Необходимые медицинские знания по заболеваниям, детей которых он обучает.

В последнее время сильно возросло количество детей, которые приходят в школу с различными отклонениями в здоровье. Одним из ведущих заболеваний является близорукость- миопия.

По подсчетам офтальмологов в мире носят очки около 1-го миллиарда человек. Исследователи рассматривают несколько факторов развития близорукости:

1. Генетический фактор имеет огромное значение так как у близоруких родителей часто рождаются дети с отклонением зрения

2. Неблагоприятные условия внешней среды, особенно при длительной работе на близком расстоянии. Это школьная миопия, которая легко формируются, когда развитие организма ребенка не завершено.

3. Первичная слабость аккомодации, приводящая к компенсаторному растяжению глазного яблока.

4. Несбалансированное напряжение аккомодации и конвергенции, вызывающее спазм и развитие ложной и затем истинной миопии.

Близорукость детей можно и нужно лечить. Важно помнить, что детям с нарушением зрения противопоказаны нарушения, при котором возможны удары по голове, резкое сотрясение всего организма. Бокс, борьба, прыжки в длину, хоккей — это те виды спорта, которые противопоказаны для таких участков.

Способы коррекции и лечения подбираются индивидуально лечащим врачом ребенка. Это могут быть: рассеивающиеся стекла которые не рекомендуются носить постоянно, а только несколько часов в день; медикаментозное лечение; хирургическое вмешательство и строгое соблюдение рекомендаций.

Выделяют четыре вида миопии:

1. Слабая, такой вид близорукости возникает примерно от 7-10 лет и медленно прогрессирует в течении последующих 5-10 лет. В возрасте 20-22 лет развитие чаще всего прекращается.

2. Средняя степень может возникнуть примерно в дошкольном возрасте, прогрессирует миопия быстро прогрессирует

3. Дегенеративная или патологическая миопия-начинается с момента рождения ил в очень ранний период жизни. Изменения происходят быстро и нередко могут привести к слепоте.

4. Псевдомиопия. В отличие от трех предыдущих нет условий для развития миопии, но надо учитывать, что под «маской» псевдомиопии может скрываться дальнозоркость.

В период, когда ребенок обучается в школе он вынужден переносить большие психоэмоциональные и умственные нагрузки.

Уроки физической культуры должны занимать важное место в учебном процессе. Физические упражнения и спорт — это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности.

Исследования Е.И.Ливадо (1977г) позволяют сделать вывод, что при снижении общей двигательной активности школьников и пути повышенной умственной нагрузки развития близорукости высоко.

Еще совсем недавно наличие у детей нарушения зрения являлось причиной освобождения от уроков физической культуры.

Многие родители до сих пор настаивают на освобождении своего ребенка от уроков, и на наш взгляд это неправильно. Нужно преподаватель физической культуры вместе с родителями или классным руководителем определить порядок посещения уроков физической культуры освобожденными учениками.

Учитель обязан на основе медицинского заключения определить к какой медицинской группе относится ребенок. И построить урок таким образом, чтобы каждый ученик был задействован в учебном процессе.

В начале каждого урока по 10-15 минут надо отводить на разминку. Выбирая упражнения из книги Э.С. Аветисова.

И дальше согласно педагогическому плану можно разделить детей на несколько групп. Ученики, которые входят основную группу выполняют общие задания.

Если в классе один ученик у которого специальная группа, то его нельзя отстранять от класса. Можно предложить ученику помочь в судействе хоккея, футбола, баскетбола или же следить за временем при сдаче нормативов. Человек существо социальное и его нельзя ограждать от социума. Еще Макаренко говорил что « в коллективе человек не только развивается как личность - психологически, развитие происходит и физическое».

Исследования Е.И.Ливадо (1977г) позволяют сделать вывод что при снижении общей двигательной активности школьников и пути повышенной умственной нагрузки развития близорукости высоко.

И так, на основе данного исследования, мы можем с уверенностью сказать, что детей с диагнозом «миопия» нельзя отстранять от занятий физической культуры, более того как говорил Е.И. Ливадо, что при снижении общей двигательной активности и повышенной умственной нагрузки развитие близорукости возрастает. Если мы ходим воспитать полноценно развитую личность, то мы не можем оставить физическое развитие в стороне. Тем самым на педагога физической культуры возникает большая ответственность и дополнительная нагрузка.

Библиографический список

1. Аветисов Э.С. Возвращение зрения. М., 1980.
2. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физкультурой при близорукости. М., 1983
3. Глазные болезни. Учебник / Под ред. Т.И. Ерошевского, А.А. Бочкаревой. М.: Медицина 1983.
4. Аветисов Э.С. Близорукость. М.: Медицина, 1986.
5. Шенкман С. Можно ли жить без очков? М.,1992
6. Фридман Д. Освободи свои глаза, М., 1997
7. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно–методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. СПб., 2004.
8. Бахрах И.И Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья. М., 2006