

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет очного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

« ____ » _____ 2016 г. Виноградова Л.В.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
У ДЕТЕЙ С МИОПИЕЙ

Выпускная квалификационная работа бакалавра
по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Студент исполнитель _____ Жерносенко М.А.

Научный руководитель
к.м.н., доцент _____ Миронов Ю.В.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК
Главный врач ОГАУ «Смоленский
областной врачебно-физкультурный диспансер»,
Заслуженный врач Российской Федерации _____ Ревенко С.Н.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | Стр |
|---|-----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА | 5 |
| 1.1. Физическое развитие детей с патологией зрения..... | 5 |
| 1.2. Коррекция отклонений в физическом развитии детей с патологией зрения..... | 11 |
| Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ | 26 |
| 2.1. Задачи исследования..... | 26 |
| 2.2. Методы исследования..... | 26 |
| 2.3. Организация исследования..... | 30 |
| Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..... | 32 |
| Выводы..... | 42 |
| Практические рекомендации | 44 |
| Литература..... | 46 |
| Приложение..... | 49 |

Введение

Актуальность. Люди, имеющие нарушения зрения с детства, испытывают на себе все последствия гиподинамии и гипокинезии, результатом чего является отставание в физическом развитии, функциональном уровне и физической подготовленности [2,13,26].

Естественная потребность в движении не достаточно реализуется и в школьном возрасте, так как учащиеся с патологией зрения имеют большие нервно-психические нагрузки и меньше свободного времени по сравнению со своими здоровыми сверстниками. Малоподвижный образ жизни ухудшает состояние здоровья, сказывается на психическом состоянии школьников, имеющих нарушения зрения [14, 25].

Физическому воспитанию детей с патологией зрения уделяется недостаточно внимания, хотя имеется большой потенциал для физического совершенствования, формирования потребности к занятиям физической культурой, укрепления здоровья, улучшения психического состояния и гармонизации личности [6,8,9,21].

Несмотря на то, что физическое воспитание школьников с патологией зрения находится в сфере внимания специалистов, нет работ по использованию отягощений в занятиях с этим контингентом. Более того, в профессиональных кругах, связанных с физической реабилитацией школьников, имеющих нарушения зрения, существует отрицательное мнение о возможности использования отягощений для их физической тренировки. Имеет место перенос представлений о влиянии занятий с отягощениями в спортивной деятельности на использование отягощений в других видах физической активности. Вместе с тем занятия с отягощениями эффективны и дают быстрый результат, особенно на первоначальном этапе, что делает возможным получение положительного опыта и повышает самооценку занимающегося [8,30].

Лица с нарушениями зрения к занятиям с отягощениями привлекает их доступность, возможность достичь результатов, сопоставимых с результатами нормально видящих [8,9,14,18].

Занятия физическими упражнениями с использованием отягощений являются дополнительным источником новых ощущений, стимулируя самопознавательную активность. Все это свидетельствует об актуальности данной темы.

Практическая значимость: разработанная методика занятий с отягощениями может быть рекомендована для применения у детей с патологией зрения в условиях общеобразовательной школы с целью положительного влияния на их физическую подготовленность.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников 16-17 лет с миопией слабой степени.

Предмет исследования: методика занятий с отягощениями для юношей 16-17 лет с миопией слабой степени.

Цель исследования: оптимизировать процесс физического воспитания школьников 16-17 лет с миопией слабой степени.

Гипотеза: предполагалось, что занятия с отягощениями по адаптированной методике, учитывающей физические особенности школьников с патологией зрения, будут способствовать физическому развитию и окажут положительное влияние на их функциональное состояние, что важно для укрепления состояния здоровья.