

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МИОПИЕЙ СРЕДСТВАМИ ЯПОНСКОГО МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА**

**Перевалова Анастасия Игоревна**

студент, Дальневосточный государственный университет, РФ, г. Владивосток

**Козявина Нина Валентиновна**

научный руководитель, канд. мед. наук, доцент, Дальневосточный государственный университет, РФ, г. Владивосток

**Аннотация.** Система физического воспитания в общеобразовательных школах в настоящее время сталкивается с рядом трудностей, обусловленных внедрением в программу новых образовательных технологий. Однако при эффективном использовании определенных комплексов физических упражнений можно добиться высоких результатов в процессе решения оздоровительных задач, которые остаются наиболее приоритетными для современной системы образования.

Близорукость (миопия) - это нарушение работы глаза, проявляющееся в потере четкости зрения вдаль. Миопия обусловлена как удлинением переднезадней оси глазного яблока, так и чрезмерной преломляющей силой его оптических сред. В результате происходит ошибка преломления света, из-за чего световые лучи, проходящие через глазное яблоко, фокусируются не на сетчатке, а перед ней, создающие нечеткое, расплывчатое изображение. (Е. И. Ковалевский, 2016).

За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло и составляет около 1 миллиарда человек. Так, по данным различных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2% и более.

Таким образом, близорукость у лиц молодого возраста является актуальной проблемой в связи с этим необходимо разрабатывать комплексы физической реабилитации, направленные на повышение физической работоспособности и профилактику миопии.

Существует проблема по Дальневосточному региону касательно в городе Владивостоке, что за последние годы отмечается тенденция ухудшения органов зрения у детей младшего школьного возраста. Сохранение и укрепление здоровья ребёнка является основой его полноценного развития. Данная ситуация является проблемной, поэтому актуальными будут являться исследования, направленные на поиск эффективных путей и решений.

Ключевые слова: нарушение зрения, детей младшего школьного возраста, разработать методику упражнений, средствами японского мини-волейбола.

Более 50% детей имеют функциональные отклонения в состоянии организма, из них 20-30% — со стороны нарушения органов зрения. Практика показывает, что детям, имеющим нарушения зрения, противопоказаны большие физические нагрузки, и, как правило, в школе они относятся к специальной медицинской группе, это предполагает внедрение индивидуального подхода при выполнении физических упражнений.

Традиционным средством коррекции нарушения зрения и сопутствующих нарушений (таких

как: нарушение координационных способностей, ориентировки в пространстве, нарушение цветоощущения) принято считать глазодвигательную и оздоровительную гимнастики, а также лечебную физическую культуру с элементами подвижных игр.

Тем не менее, ряд вопросов остаётся открытым. В частности, не исследовано влияние упражнений с элементами японского мини-волейбола на коррекцию миопии у детей младшего школьного возраста, не разработана методика применения этих упражнений для формирования координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, с одной стороны, назрела необходимость научного обоснования эффективности использования элементов мини-волейбола по-японски для формирования координации младших школьников, с другой стороны, отсутствуют разработки, в которых ведущим звеном является применение специальных упражнений с элементами игр, что и определяет актуальность нашего исследования.

Японский волейбол также называют мини-волейболом. Мини-волейбол — командная спортивная игра, правила которой напоминают обычный волейбол. На площадке находятся 4 игрока, по два с каждой команды, на маленькой площадке размером всего 9 x 6,1 м. Высота сетки — 1,55 м. Мяч для мини-волейбола тоже значительно отличается от стандартного волейбольного мяча, он намного больше и легче.

Мини-волейбол появился в Японии в 1972 году на острове Хоккайдо в городе Тайки. Этим новым видом спорта занимаются взрослые и дети — это «спорт для всех». Вид спорта получил широкое распространение благодаря своей простоте: понятные и простые правила, лёгкий мяч, низкая сетка, широкая и удобная площадка для игры. Этим воистину «спортом для всех» могут наслаждаться мужчины и женщины всех возрастов.

Объект исследования - процесс физической реабилитации детей младшего школьного возраста с миопией.

Предмет исследования - влияние разработанного физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами японского мини-волейбола на координационные способности, цветоощущение и ориентировку в пространстве детей младшего школьного возраста (7-10 лет) с миопией.

Цель исследования - разработать физкультурно-оздоровительный комплекс с элементами японского мини-волейбола для развития координационных способностей, цветоощущения и ориентировку в пространстве у детей младшего школьного возраста с миопией.

Гипотеза: предполагается, что разработанный физкультурно-оздоровительный комплекс с элементами японского мини-волейбола, позволит существенно повысить уровень физической подготовленности, улучшит цветоощущение и ориентировку в пространстве у детей младшего школьного возраста с миопией.

Научная новизна исследования: в настоящем исследовании разработан и научно обоснован физкультурно-оздоровительный комплекс с элементами японского мини-волейбола для детей младшего школьного возраста с миопией, который позволит улучшить координационные способности, цветоощущение и ориентировку в пространстве у детей.

Теоретическая значимость: в результате теоретического обобщения экспериментального исследования будут получены новые знания о влиянии разработанного физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами японского мини-волейбола на координационные способности, цветоощущение и ориентировку в пространстве у детей младшего школьного возраста с миопией.

Практическая значимость настоящей работы заключается в непосредственном внедрении в практику физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами японского мини-волейбола для детей младшего школьного возраста с миопией, направленного на развитие координационных способностей, улучшение цветоощущения и ориентировку в пространстве, может использоваться для планирования занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.

#### Задачи исследования:

1. Изучить проблему нарушения зрения у детей младшего школьного возраста с миопией по данным литературных источников;
2. Исследовать и оценить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста с миопией;
3. Разработать и оценить эффективность физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами японского мини-волейбола для детей младшего школьного возраста с миопией.

#### Методы исследования:

Для решения поставленных задач будут применяться следующие методы исследования:

1. Изучение и специальной научно-методической литературы;
2. Врачебно - педагогическое наблюдение;
3. Контрольно-педагогические (тесты);
4. Методы математической статистики;
5. Антропометрия;
6. Педагогический эксперимент.

#### Организация и проведение исследования:

Исследование будет проводиться на базе МБОУ СОШ № 82 г.Владивостока в 3 этапа:

1 этап (сентябрь 2017г. – декабрь 2017г.) - анализ научно-методической литературы с целью выявления степени изученности исследуемой проблемы, определения методологии исследования.

2 этап (январь 2018г. – июль 2018г.) - будет посвящен проведению эксперимента с применением комплекса с элементами японского мини-волейбола у детей младшего школьного возраста с миопией.

3 этап (сентябрь 2018г. – апрель 2019г.) - будет посвящен экспериментальному обоснованию применения комплекса с элементами японского мини-волейбола для повышения уровня физических качеств у детей младшего школьного возраста с миопией, будут сформулированы выводы и практические рекомендации.

#### Список литературы:

1. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб.: РГПУ, 2002. - 336 с.
2. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: метод. рекоменд. для учит., воспитат., родит. / Л.Н. Ростомашвили. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2011. – 66 с.
3. <http://sportfiction.ru/articles/mini-volleybol-po-yaponski-kak-sredstvo-organizatsii-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture/>