



ВЕСТНИК НАУКИ

СБОРНИК СТАТЕЙ ПО МАТЕРИАЛАМ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

ИННОВАЦИОННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ, ПРАКТИКА



Часть 3(4)

Издательство «НИЦ Вестник науки»

**ИННОВАЦИОННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В
СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ,
ПРАКТИКА**

Сборник статей по материалам
I - международной научно-практической конференции

Часть 1(3)

06 мая 2019г.

Уфа, 2019

УДК 001
ББК 72

Инновационные научные исследования в современном мире: теория, методология, практика / Сборник статей по материалам I международной научно-практической конференции (06 мая 2019 г., г. Уфа). В 4 ч. Ч.3/ – Уфа: Изд. НИЦ Вестник науки, 2019. – 211 с.

В сборнике представлены материалы Международной научно-практической конференции «Инновационные научные исследования в современном мире: теория, методология, практика», где нашли свое отражение доклады студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных сотрудников вузов по химическим, техническим, экономическим, филологическим, медицинским и другим наукам. Материалы сборника представляют интерес для всех интересующихся указанной проблематикой и могут быть использованы при выполнении научных работ и преподавании соответствующих дисциплин.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за подбор и точность приведенных фактов, цитат, статистических данных, не подлежащих открытой публикации.

Материалы размещены в сборнике в авторской правке.

При перепечатке материалов издания ссылка на сборник статей обязательна.

УДК 001
ББК 72

© Корректурa и верстка ООО «НИЦ Вестник науки», 2019
© Коллектив авторов, 2019

Список литературы

[1] Лукаш С.Н. Воспитание подрастающих поколений в традициях и инновациях культуры казачества Юга России: автореферат дисс.док.пед.наук. Ростов-н/Д, 2010. - 48 с.

[2] Левченко Т.В. Традиции Российского казачества – духовный ресурс патриотического воспитания детей и молодежи: научно-методическое издание./Т.В.Левченко. Волгоград: ВолГМУ,2013. -118с.

[3] Стратегия развития государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества до 2020 года (утв. Президентом РФ 15.09.2012 N Пр-2789)

[4] Асмолов А.Г. На пути к толерантному сознанию / А.Г.Асмолов. М: Смысл, 2000.-255с.

[5] Яковлев Е.В.,Яковлева Н.О. Модель как результат моделирования педагогического процесса//Вестник ЧГПУ. 2016. №9. С. 136- 140.

© Г.С. Тулупова, 2019

УДК 373.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ПРОФИЛАКТИКУ БЛИЗОРУКОСТИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Л.С. Кокуркина,
учитель физической культуры,
гимназия №6

А.И. Зиятдинова,
д.б.н., доц.,
Казанский федеральный университет

В.В. Мухамадшева,
учитель физической культуры,
гимназия №6,
г. Казань

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема близорукости среди школьников. На основе анализа данных

респондентов выявлено, что 42% школьников жалуются на усталость глаз при работе за компьютером, у 65% двигательная деятельность снижена. В работе установлена положительная динамика между систематическими занятиями бадминтоном и изменением остроты зрения среди школьников 16 лет в течении одного учебного года. Профилактика и коррекция близорукости должна проводиться систематически на уроках в форме физкультминуток и занятий определенными видами спорта, в частности бадминтоном.

Ключевые слова: близорукость, бадминтон, профилактика, здоровье, школьники

Согласно мировой статистике, заболевание глаз имеет каждый третий житель планеты. Работа за компьютером, просмотр телевизионных программ, бесконечное использование смартфонов все это связано с постоянным напряжением зрения и провоцирует различные глазные болезни. Болезни глаза и его придаточного аппарата находятся на третьем по распространенности месте в структуре всей заболеваемости детей. За время пребывания в школе у детей увеличивается частота и степень снижения зрения в 2–3 раза. Более 50% всех случаев патологии глаз составляет миопия, распространенность которой среди учащихся общеобразовательных учреждений достигает 25–30% [1]. Близорукость чаще всего развивается в школьные годы, во время учебы в средних и высших учебных заведениях и связана, главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии, особенно при недостаточном или неправильном освещении и в плохих гигиенических условиях.

В процессе учебно-воспитательной деятельности роль педагога в профилактике близорукости среди школьников заключается не только в проведении бесед, диспутов, но и в практическом использовании различных форм: физкультминутки во время урока, подвижные игры, урок физической культуры, а также в проведении дополнительных занятий определенными видами спорта. Умеренные нагрузки, занятия массовыми видами спорта (с учетом противопоказаний) способствуют, как правило, улучшению или стабилизации

зрения и значительно повышают общее физическое развитие детей и подростков. Особую пользу им приносят спортивные игры, плавание, туризм.

Исследования ФГУ «Московский НИИ глазных болезней им. Гельмгольца» подтверждают благотворное воздействие бадминтона для профилактики возникновения и прогрессирования миопии [2]. В последнее десятилетие было показано, что повышение работоспособности аккомодационного аппарата с помощью специальных упражнений и нормализация кровоснабжения тканей глаза приводят к торможению прогрессирования близорукости, а иногда предотвращают ее возникновение [3].

По результатам анализа риска среди учащихся г. Казань, выявлены наибольшие темпы роста по заболеваниям органов дыхания, глаз и придаточного аппарата, системы кровообращения и органов пищеварения [4]. Специалисты в области гигиены считают, что работа по уменьшению распространенности факторов риска для здоровья детей эффективнее в стенах образовательной организации [5].

Занятия бадминтоном позволяют снять систематическую хроническую усталость глазодвигательного аппарата и аккомодационных глазных мышц. Вола́н, приближаясь к глазу и удаляясь от него, хорошо тренирует глазодвигательный аппарат. Физическая нагрузка оказывала благотворное влияние на регуляцию механизма аккомодации и в меньшей степени – на вегетативный баланс. Занятия бадминтоном рекомендованы детям и подросткам для повышения функциональных способностей аккомодационного аппарата [6].

При изучении влияния игры в бадминтон на коррекцию близорукости у подростков нами анализировались данные анкет, тестовых заданий. В исследовании приняли участие 62 школьника, в возрасте 16 лет. Для экспериментальной группы (ЭГ) была разработана методика использования средств физической культуры в сочетании с игрой в бадминтон, проводимая третьим уроком в неделю в условиях школы.

Результаты. Анализ данных проведенного анкетирования выявил, что на просмотр телевизионных программ 71% школьников тратит от 1 до 2,5 часов, а увлечение

компьютерными играми у них составляет 79 %. На переменах или уроках 82% подростков пользуются смартфонами, тогда как на компьютере в течении 30 минут выполняют домашнее задание 60% школьников, остальные занимаются в течении 1,5 и более часов.

Свободное время предпочитают проводить общаясь в сети около 25 % респондентов, посещают секции и предметные кружки -13%, что подтверждает малую двигательную активность старшеклассников. При этом школьники знают, какую угрозу представляют компьютер и смартфон для здоровья, но только 30% из них выполняют гимнастику для глаз.

В начале учебного года среди исследуемых групп проведен плановый медицинский осмотр, в ЭГ колебания остроты зрения составили от -1,5 до -3,5 диоптрий, в контрольной (КГ) от -0,5 до -2,5 диоптрий. Бадминтон положительно влияет на зрение человека и способен скорректировать его, постоянное слежение за движущимся объектом, повороты туловища, особенно шейного отдела и активное движение в целом способствуют насыщению крови кислородом, и все это оптимально влияет на снижение близорукости. Занятия бадминтоном позволяют снять систематическую хроническую усталость глазодвигательного аппарата и аккомодационных глазных мышц.

Разработанные нами упражнения были составлены так, чтобы волан перемещался вверх - вниз, далеко – близко, влево - вправо. Во время игры волан, приближаясь к глазу и удаляясь от него, хорошо тренирует глазодвигательный аппарат. На всех занятиях основной задачей при игре в бадминтон было не выпускать волан из поля зрения. Занятия бадминтон в сочетании с разработанным комплексом упражнений имели положительную динамику и могут использоваться в дальнейшем в качестве средства по коррекции миопии. Специальные упражнения совместно с общеразвивающими физическими упражнениями улучшают кровоснабжение глаз и вызывают укрепление их мышц. При повторном осмотре школьников у офтальмолога к концу учебного года острота зрения в экспериментальной группе составила от -1 до -3,00, в контрольной - от -0,3 до -2,2 диоптрий.

Таким образом занятие бадминтоном на уроках физической культуры, соблюдение гигиенических норм учебно-воспитательного процесса должны быть частью мер по профилактике близорукости среди школьников. Учебный и оздоровительный процесс неразрывны и должны осуществляться совместно с медицинскими работниками, педагогическими кадрами и родителями при активном участии самих школьников.

Список литературы

[1] Рапопорт И. К., Цамерян А. П. Диагностика, профилактика и оздоровление учащихся с рефракционными нарушениями и заболеваниями глаз. *Школа здоровья*. 2012; 1: 41–51.

[2] Нероев В. В., Тарутта Е. П., Киселева Т. Н., Тарасова Н. А. Влияние занятий бадминтоном на рефракцию, аккомодацию и гемодинамику глаз с миопией // Медицина для спорта – 2012 :матер. II Всерос. конгресса с Междунар. участием / Московский НИИ глазных болезней им.Гельмгольца» ; Минздравсоцразвития России.М., 2012.

[3] Алферова О. П. Функциональное состояние кардио-респираторной системы у подростков в зависимости от исходного вегетативного тонуса / О. П. Алферова, А. Я. Осин // Фундаментальные исследования. –2011. – № 1. – С. 35–40.

[4] Валеева Э.Р., Зиятдинова А.И. Оценка факторов риска, влияющих на здоровье учащихся различных типов общеобразовательных учреждений // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 10-6. – С. 1052-1055

[5] Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. Здоровье подростков в формировании их гармоничного развития. // Гигиена и санитария. – 2015.– №6. – С.58-62

[6] Чередниченко Н. Л. Влияние физической нагрузки на состояние аккомодации, рефрактогенеза и регуляцию вегетативной нервной системы у детей и подростков // Медицинский Вестник Северного Кавказа. 2016. Т. 11. № 3 С.468-470

© Л.С. Кокуркина, А.И. Зиятдинова, В.В. Мухамадиева, 2019