



Информационный проект « **Волан-лекарство для зрения** »



Исполнитель:

Ученица 10 «Б» класса

Глебычева Мария Сергеевна,

Руководитель:

учитель физической культуры

Горбачева Юлия Викторовна

Введение



Актуальность

Здоровье детей и подростков является актуальной проблемой, так как без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Жизнь современного школьника уже нельзя представить без техники и «гаджетов». Различные приборы и технологические новинки — от компьютеров, электронных книг, планшетов и смартфонов, до социальных сетей и компьютерных игр — всё это очень изменило нашу жизнь.

Современные дети стали много сидеть перед мониторами и мало двигаться, что плохо влияет на здоровье.

Проблема

Я заметила, что у многих моих одноклассников стало ухудшаться зрение. Многие дети страдают зависимостью от «гаджетов». Плохая экология, напряжённая учёба, стрессы, плохое питание тоже неблагоприятно влияют на здоровье. Как результат - ухудшается зрение, дети болеют всё чаще и больше. В сохранении здоровья важную роль играет здоровый образ жизни. Профилактика близорукости немыслима без занятий спортом. Самыми полезными для глаз считаются игры в пинг-понг, *бадминтон*.

Цель работы

Изучить и проанализировать информацию о спортивной игре «бадминтон» и доказать её пользу в борьбе с «болезнями цифровой эпохи», вызванными малоподвижным образом жизни, а также повышенной зрительной нагрузкой.

Задачи

1. Рассказать о спортивной игре «бадминтон».
2. Объяснить пользу занятий спортом.
3. Рассказать, как занятие бадминтоном влияет на зрение.
4. Провести анкетирование и анализ результатов.
5. Выполнить общий анализ работы.

Гипотеза

Я предполагаю, что занятия бадминтоном могут снизить вред, который наносят организму школьника стрессы и учебная нагрузка, а также улучшить зрение и самочувствие в целом.



Глава 1.

1.1 Бадминтон – игра, доступная многим.



Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки.



Спортивный бадминтон во многом
отличается от традиционных дачных развлечений



Бадминтон
является
олимпийским
видом спорта с
1992 года и
входит в тройку
самых тяжелых
по физическим
нагрузкам
игровых видов
спорта

1.2 Влияние занятий бадминтоном на здоровье



Снижает вес

Улучшает зрение

Укрепляет тело

Улучшает обмен веществ

Поднимает интеллект и внимательность

Укрепляет сердце

1.3 Сущность и причины близорукости у школьников



Близорукость (или миопия) является патологией глаз, при которой пациент с трудом различает расположенные в дали предметы. Теряется зрительная четкость. Причиной является вытянутость глазного яблока, приводящая к неправильному преломлению света и к размытости изображения.

Причины близорукости:

- Наследственность
- Врожденность
- Недоношенность
- Чрезмерная зрительная нагрузка
- Инфекции и хронические заболевания
- Неправильный режим питания
- Неправильные условия для зрительной работы
- Пониженный иммунитет

Современные дети много времени проводят перед мониторами, экранами телефонов и планшетов.



1.4 Методы и средства профилактики близорукости.



Лучше всего предотвратить детскую близорукость, чем бороться с ней.

Правильные зрительные привычки:

- Правильная осанка за столом.
- Правильное освещение при чтении, письме, рисовании и др.
- Тетрадь или книга должны находиться не ближе 35 см от глаз.
- Нельзя читать лежа.
- При зрительной нагрузке желательны перерывы минимум на 20 минут

1.5 Влияние игры в бадминтон на зрение школьников.



«Те, кто с детства дружит с ракетками, как правило, не носят очков. Моментальное переключение зрения с дальнего расстояния на близкое и обратно усиливает способность глаз менять фокусное расстояние. Следовательно, происходит профилактика близорукости.»

На тренировке спортсмен совершает более 1000 ударов по волану. Это значит, что его глаза 1000 раз сосредоточатся на объекте вдалеке от него и 1000 раз на объекте вблизи него

Глава 2. Экспериментальное исследование.

Результаты медицинского обследования.

Потеря зрения	дети, посещающие секцию Бадминтон	дети, не посещающие секцию Бадминтон
нормальное зрение	26	22
легкая степень	3	5
средняя степень	0	2
тяжелая степень	0	0



Вывод:

На основании данных медицинских обследований, можно сделать вывод, что занятия спортивной игрой «Бадминтон» идет на пользу не только физическому развитию детей и подростков, но и улучшает зрение. Эта игра не только интересна, но и полезна для здоровья.

Спасибо за внимание.











Воскресенск







