

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

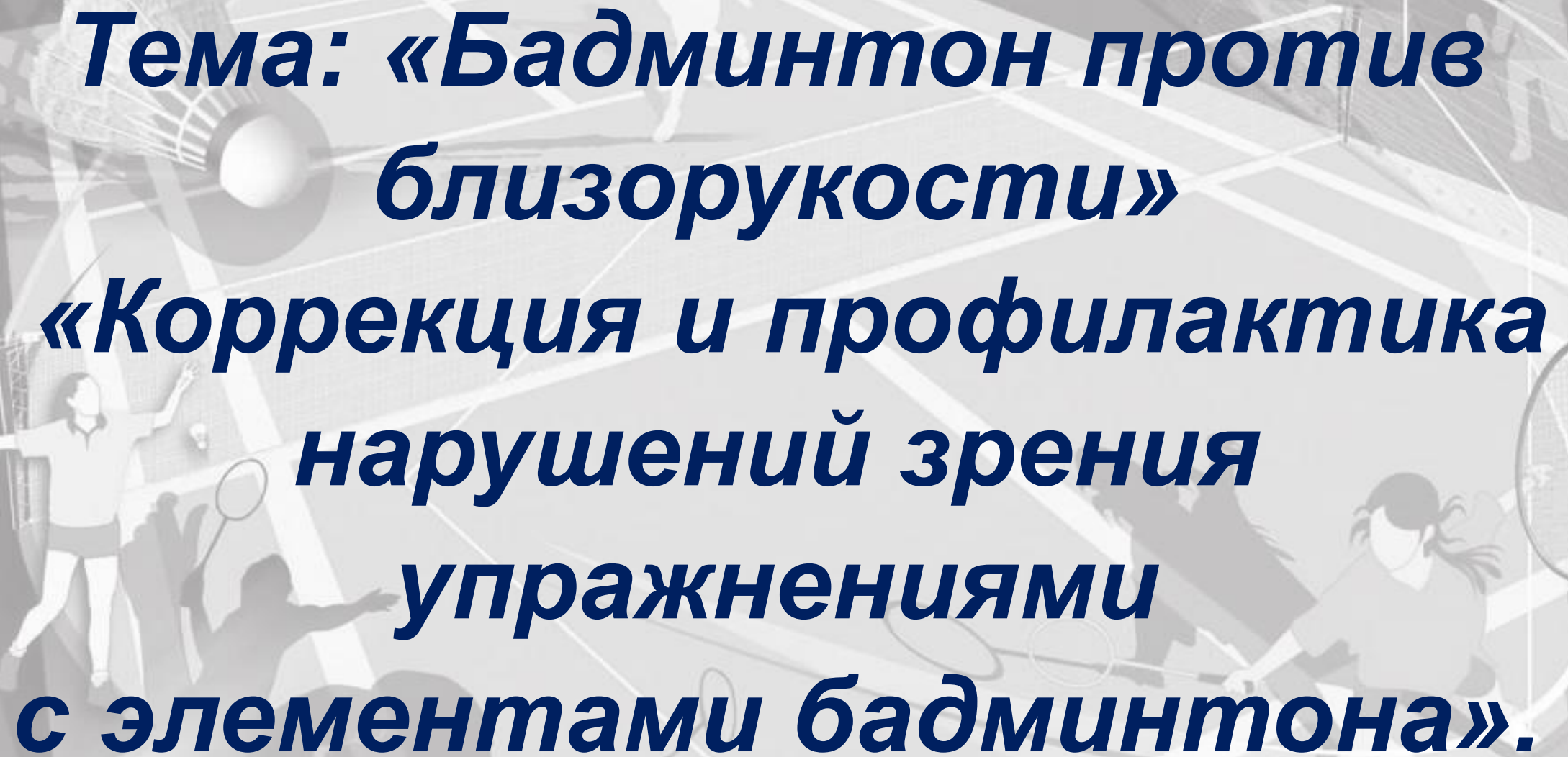


ГБОУ Школа №777

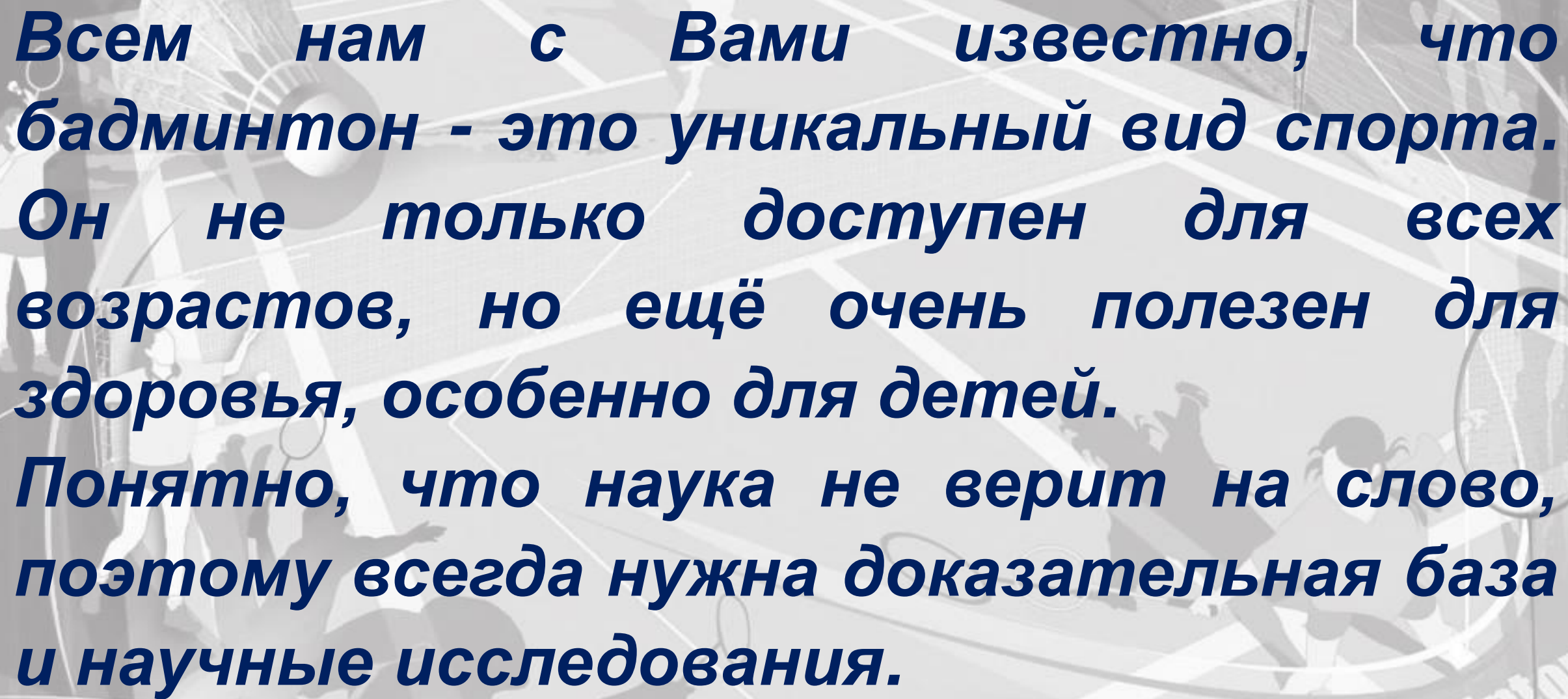
Юго-Восточный административный округ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»

Учебный курс (10 часть)
для дистанционного обучения
в группах дополнительного образования по бадминтону

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. (p.r.guk@school777.ru , 89032048296)
Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. (n.p.prudnikova@school777.ru, 89269149057)



Тема: «Бадминтон против близорукости»
«Коррекция и профилактика нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона».

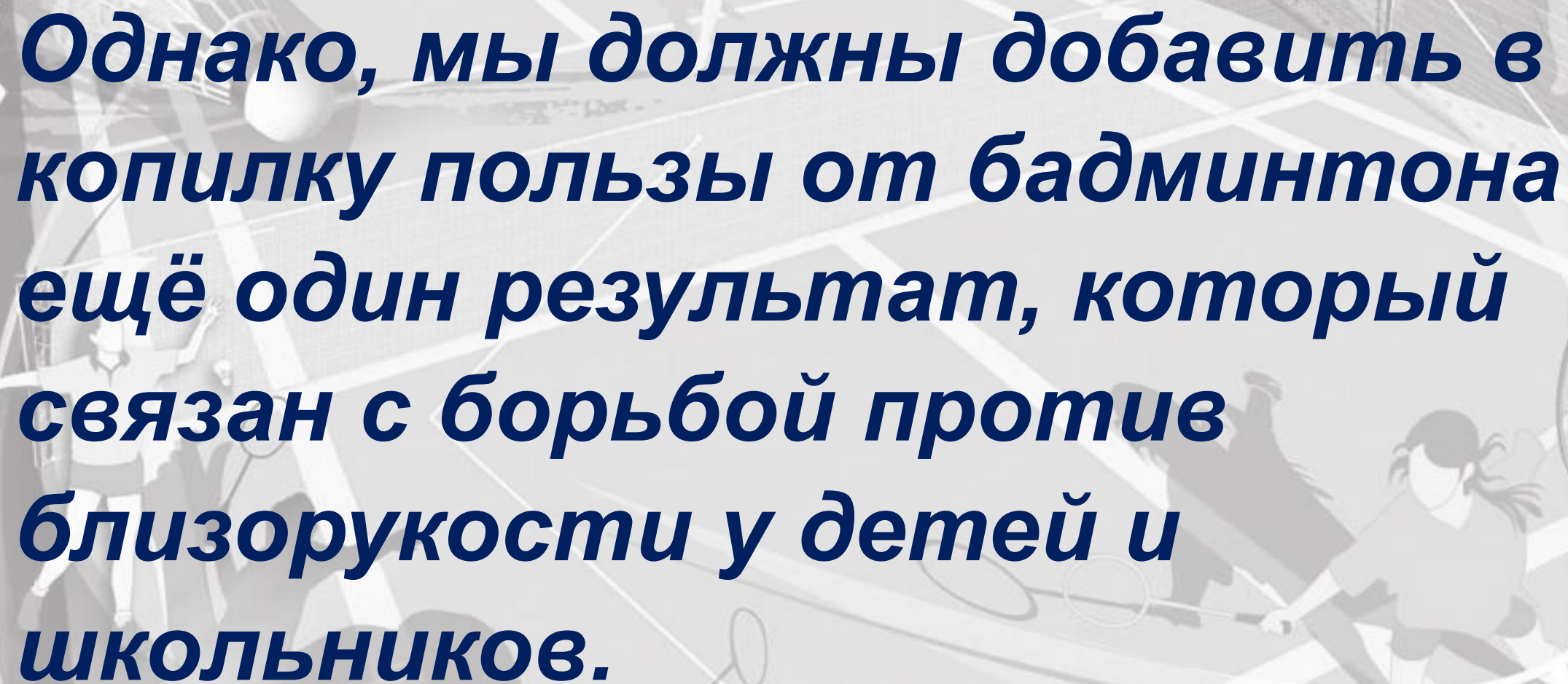


Всем нам с Вами известно, что бадминтон - это уникальный вид спорта. Он не только доступен для всех возрастов, но ещё очень полезен для здоровья, особенно для детей. Понятно, что наука не верит на слово, поэтому всегда нужна доказательная база и научные исследования.

Badminton

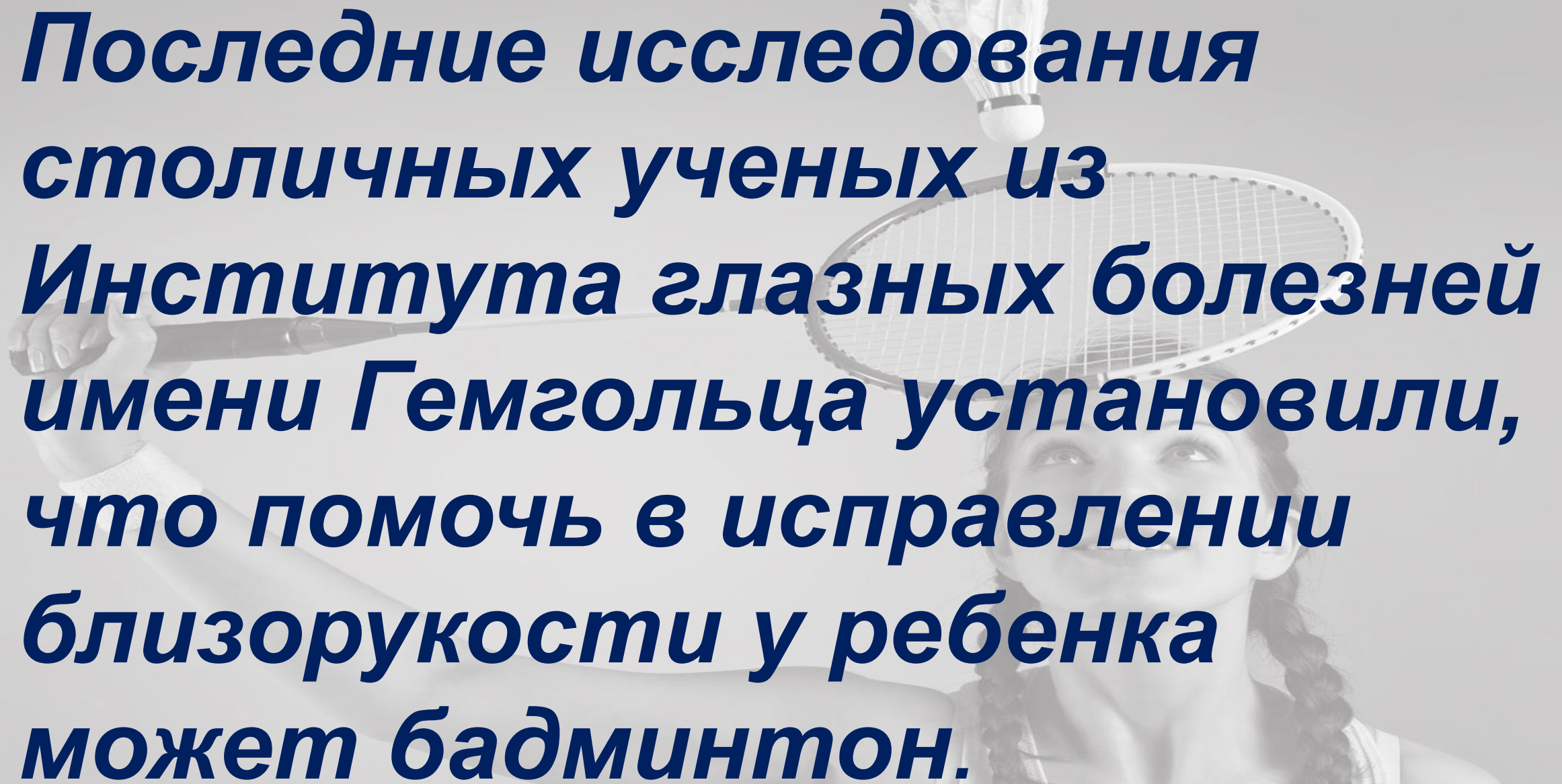
Сегодня уже точно доказано, что бадминтон снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, хорошо профилактирует диабет, помогает контролировать вес.

Badminton

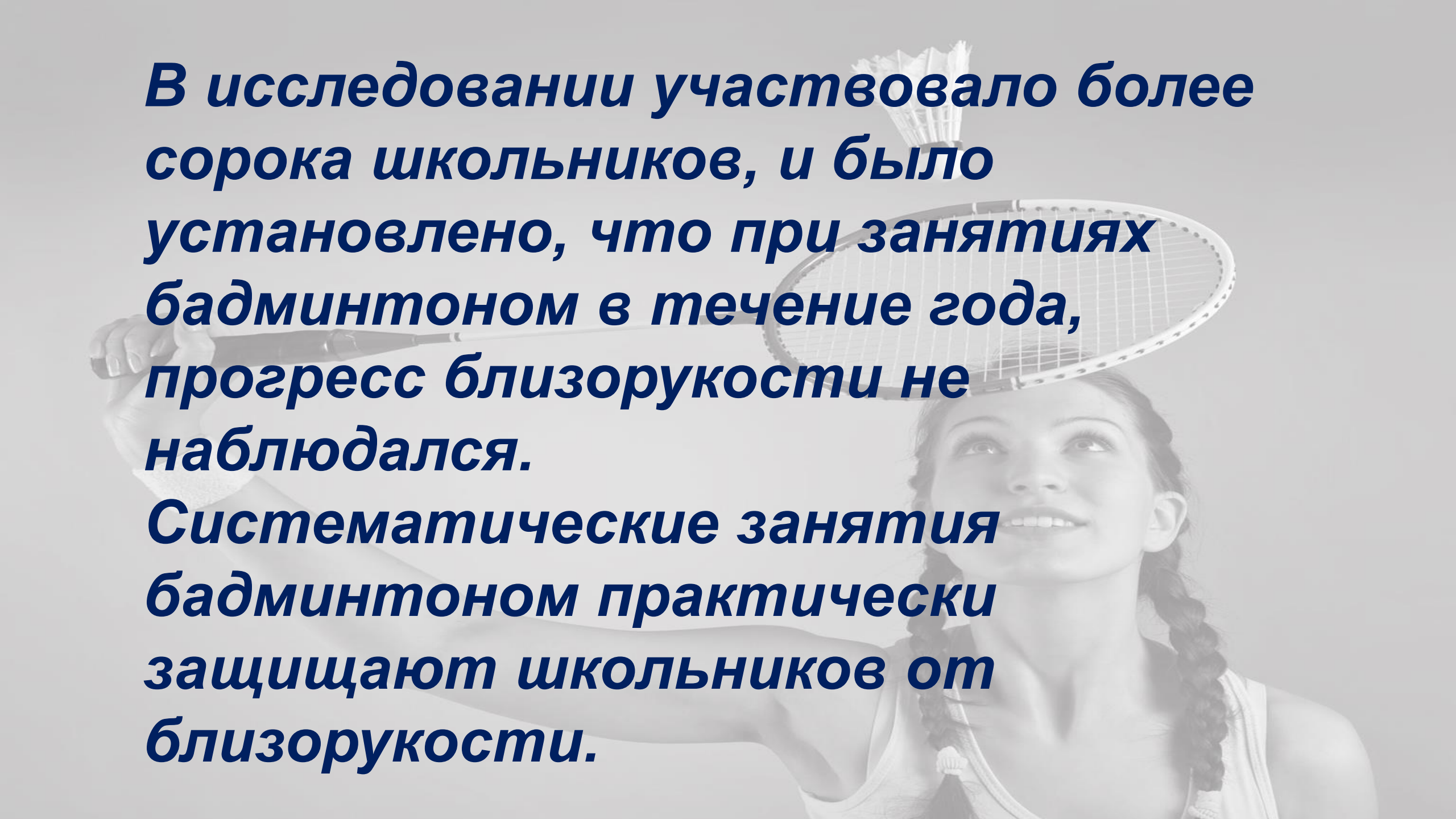
The background is a grayscale collage of badminton-related imagery. It features a badminton court with a net, several players in various poses (serving, hitting, and moving), and a large shuttlecock in the upper left. The overall aesthetic is dynamic and sport-oriented.

Однако, мы должны добавить в копилку пользы от бадминтона ещё один результат, который связан с борьбой против близорукости у детей и школьников.

Badminton

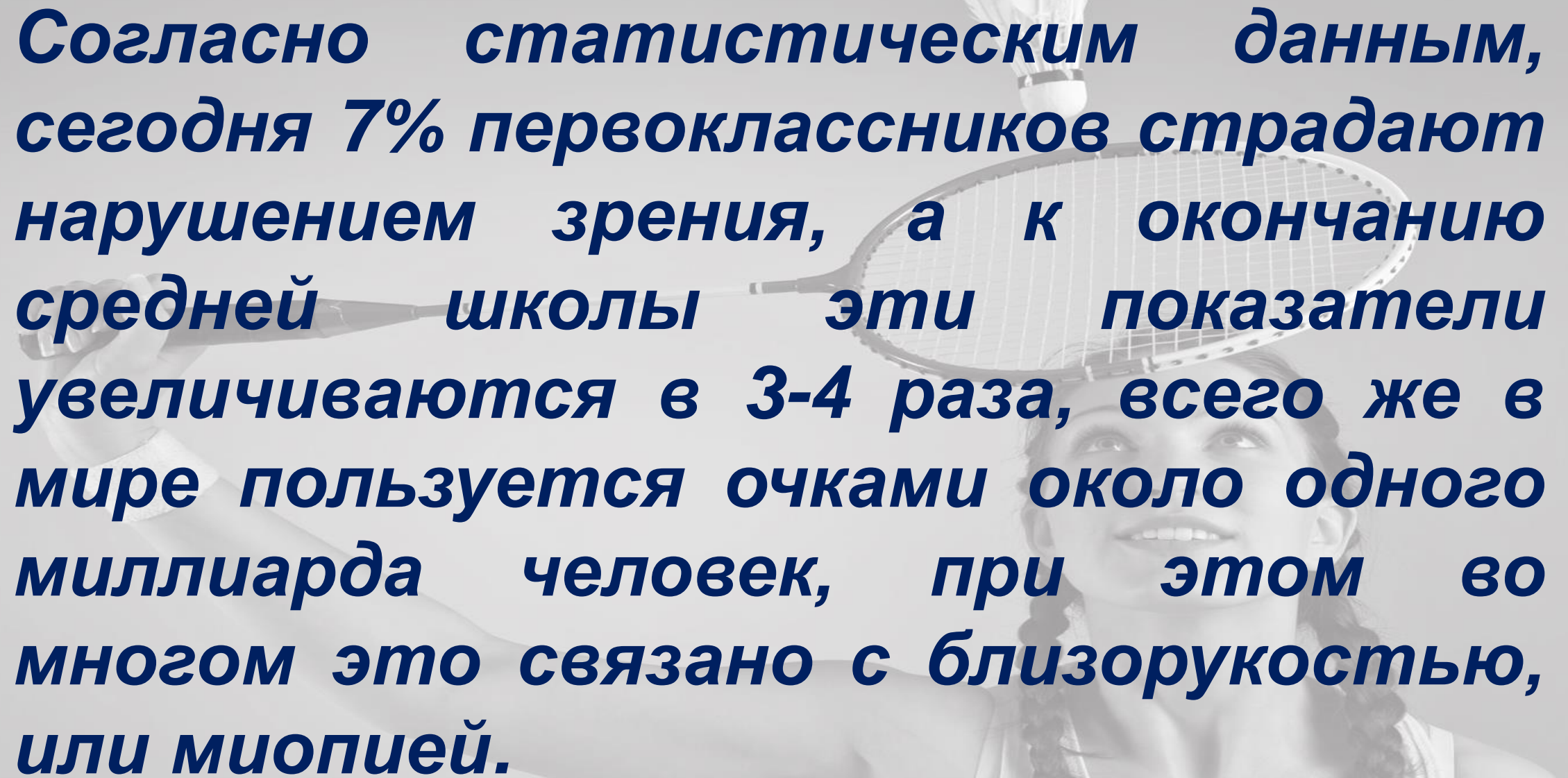
A grayscale background image of a woman with braided hair, wearing a white tank top, holding a badminton racket and a shuttlecock. She is looking upwards and to the right with a slight smile.

***Последние исследования
столичных ученых из
Института глазных болезней
имени Гемгольца установили,
что помочь в исправлении
близорукости у ребенка
может бадминтон.***

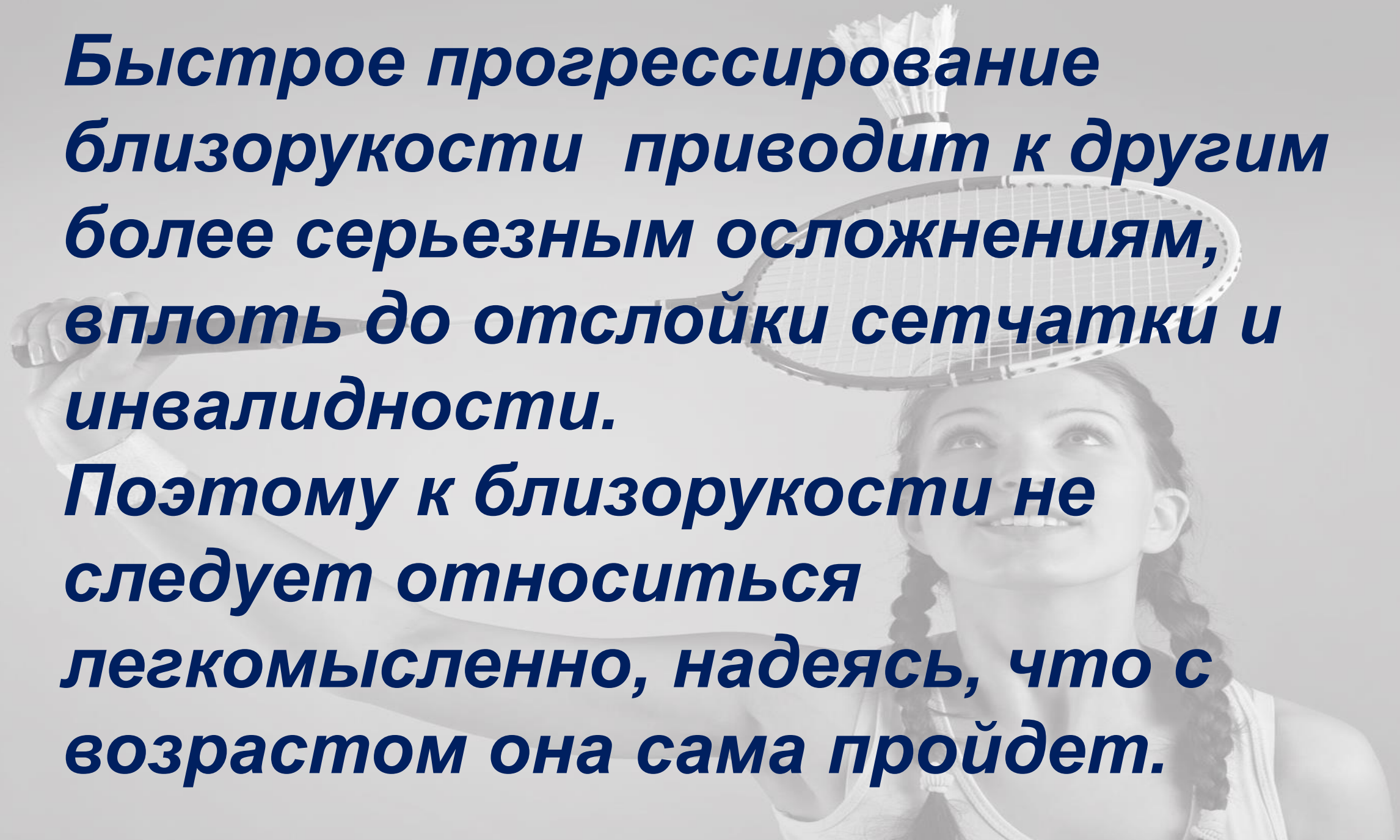
A young woman with two braids is shown from the chest up, holding a badminton racket in her right hand and a shuttlecock in her left. She is looking upwards and to the right with a slight smile. The background is a plain, light color.

В исследовании участвовало более сорока школьников, и было установлено, что при занятиях бадминтоном в течение года, прогресс близорукости не наблюдался.

Систематические занятия бадминтоном практически защищают школьников от близорукости.

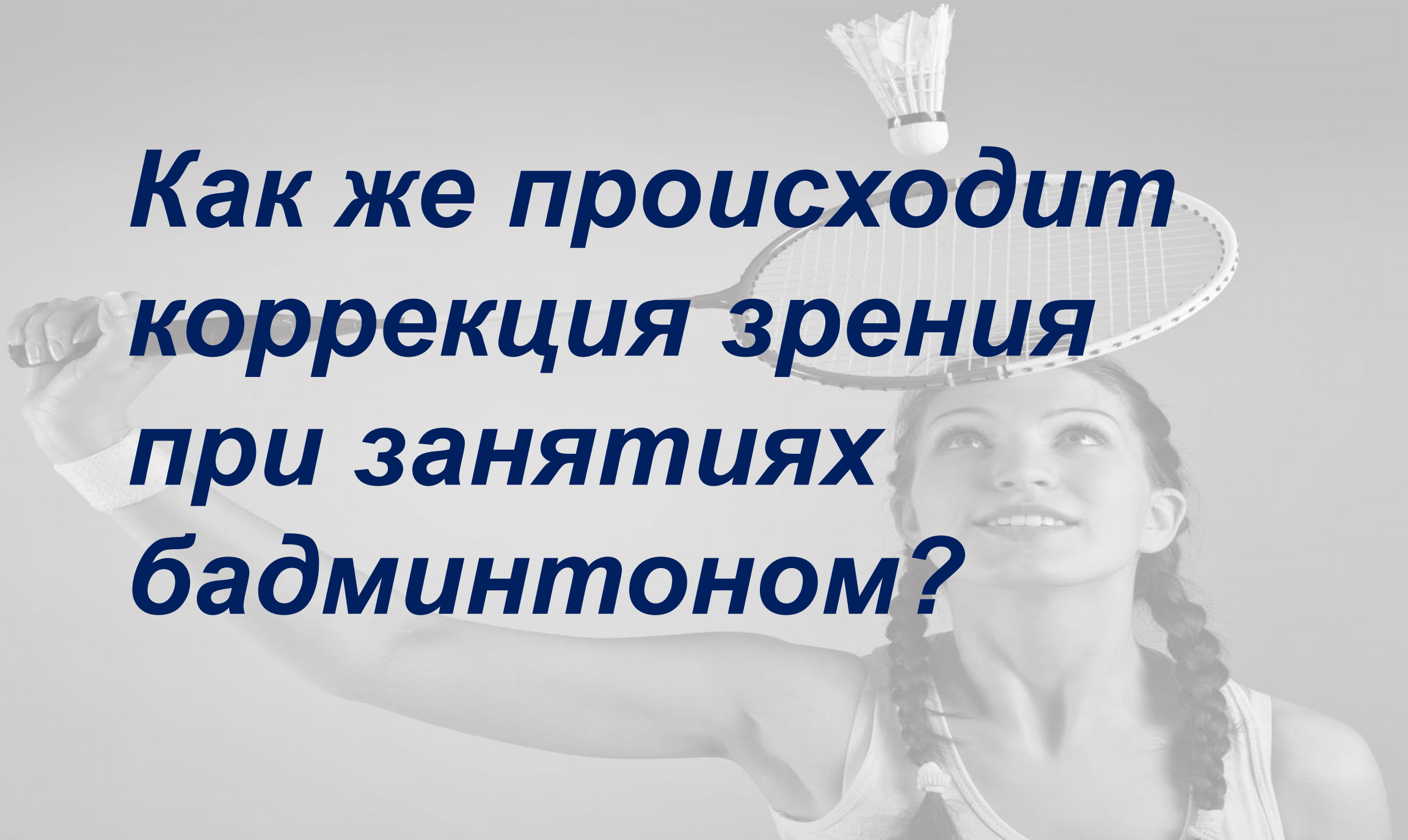


Согласно статистическим данным, сегодня 7% первоклассников страдают нарушением зрения, а к окончанию средней школы эти показатели увеличиваются в 3-4 раза, всего же в мире пользуется очками около одного миллиарда человек, при этом во многом это связано с близорукостью, или миопией.

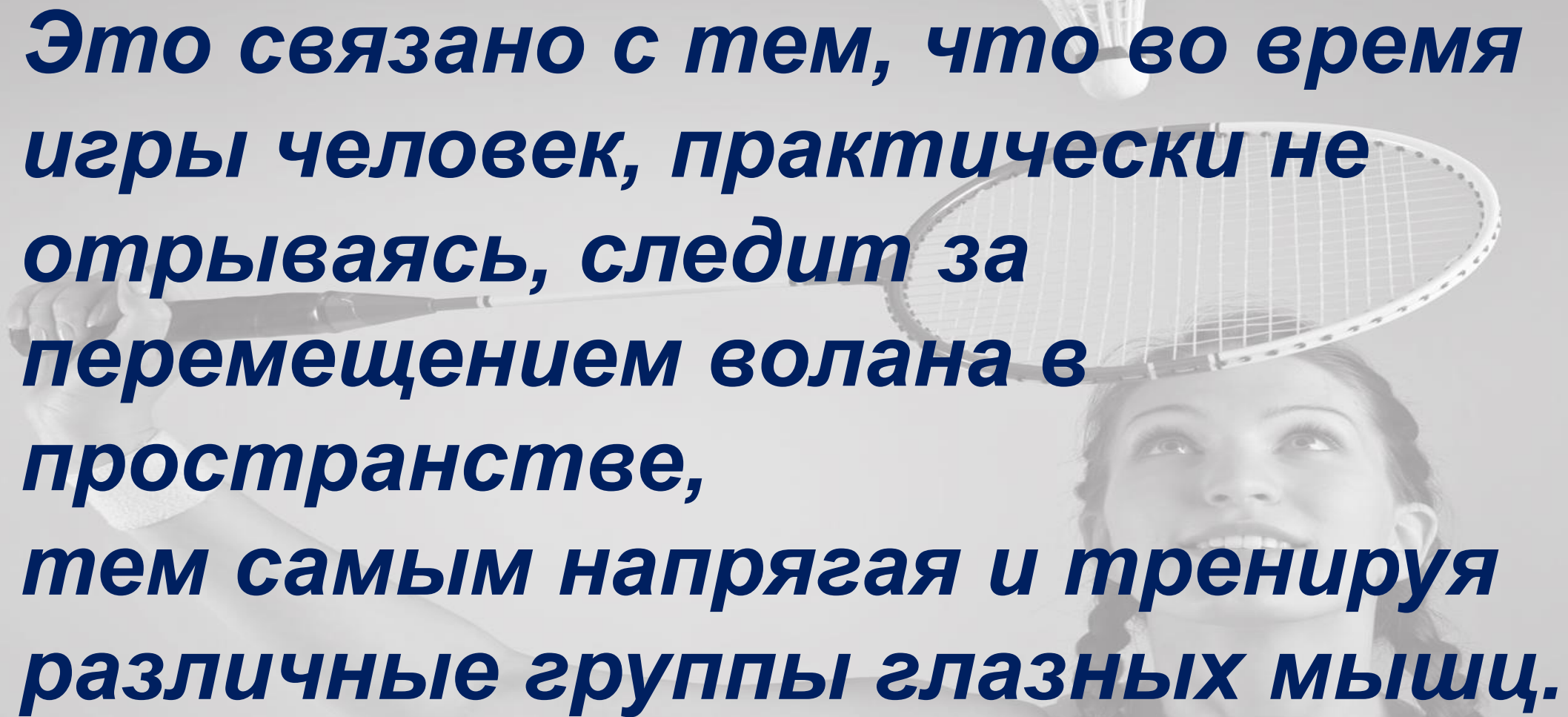


Быстрое прогрессирование близорукости приводит к другим более серьезным осложнениям, вплоть до отслойки сетчатки и инвалидности.

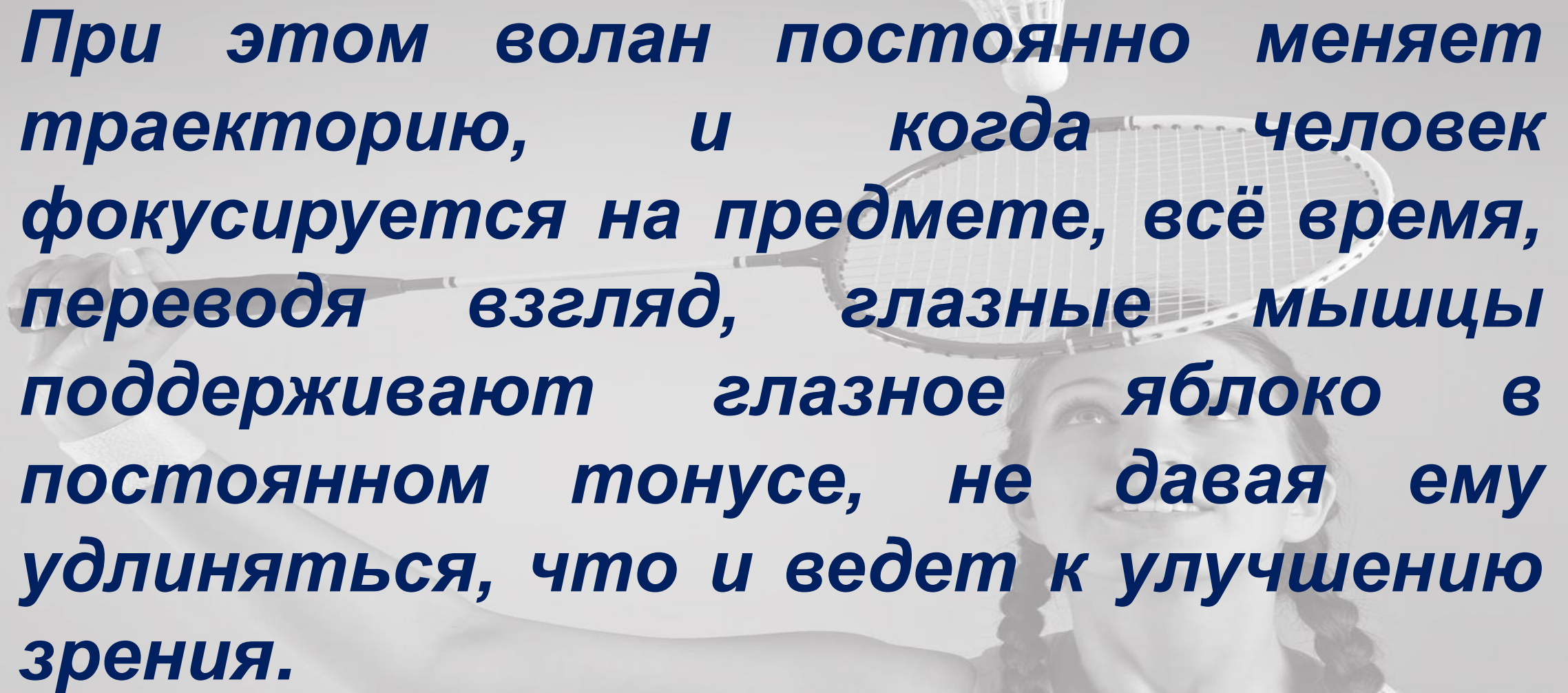
Поэтому к близорукости не следует относиться легкомысленно, надеясь, что с возрастом она сама пройдет.



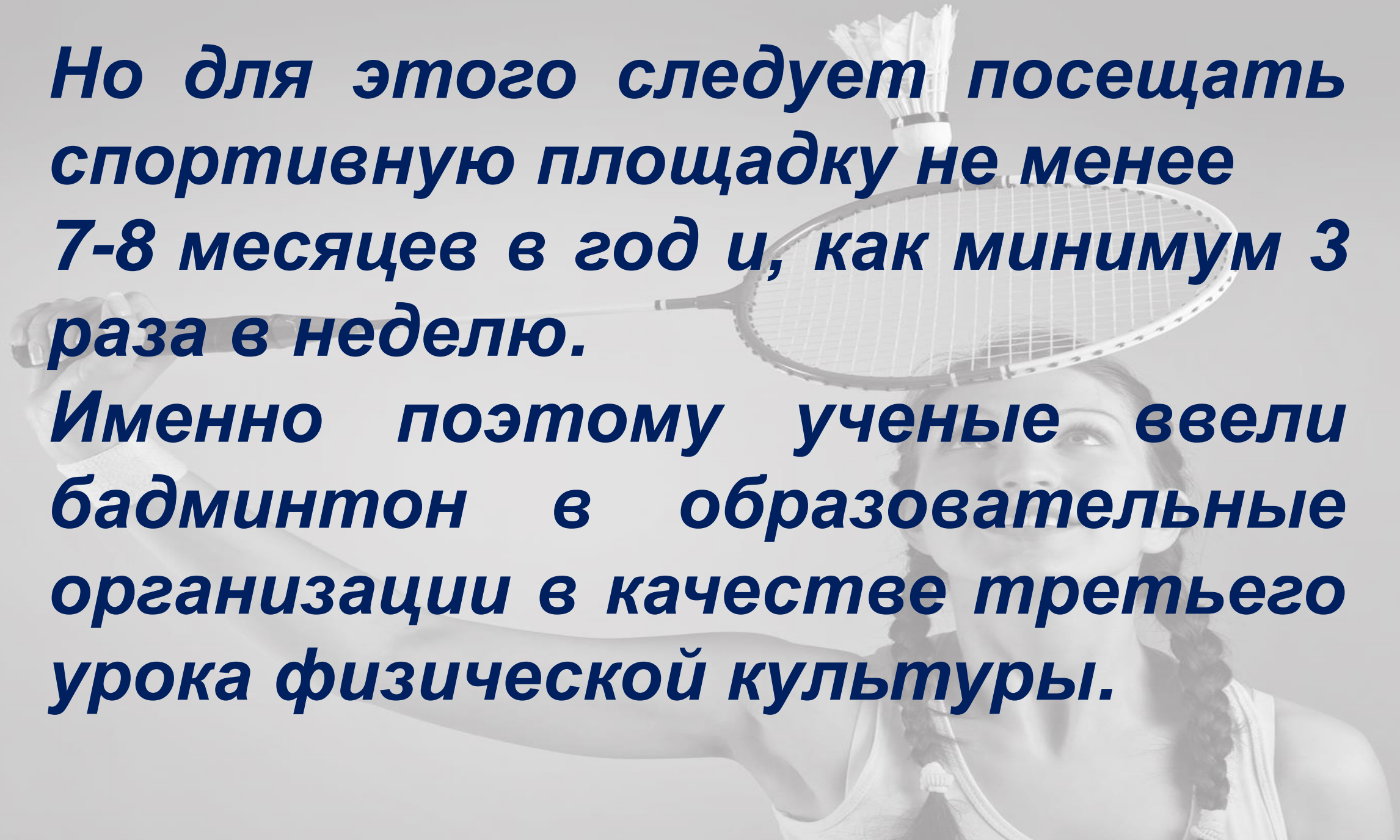
***Как же происходит
коррекция зрения
при занятиях
бадминтоном?***

A woman with braided hair, wearing a white tank top, is shown from the chest up. She is holding a tennis racket in her right hand, which is raised towards the top of the frame. A shuttlecock is positioned above the racket. She is looking upwards and to the right with a slight smile. The background is a plain, light gray color.

***Это связано с тем, что во время
игры человек, практически не
отрываясь, следит за
перемещением волана в
пространстве,
тем самым напрягая и тренируя
различные группы глазных мышц.***

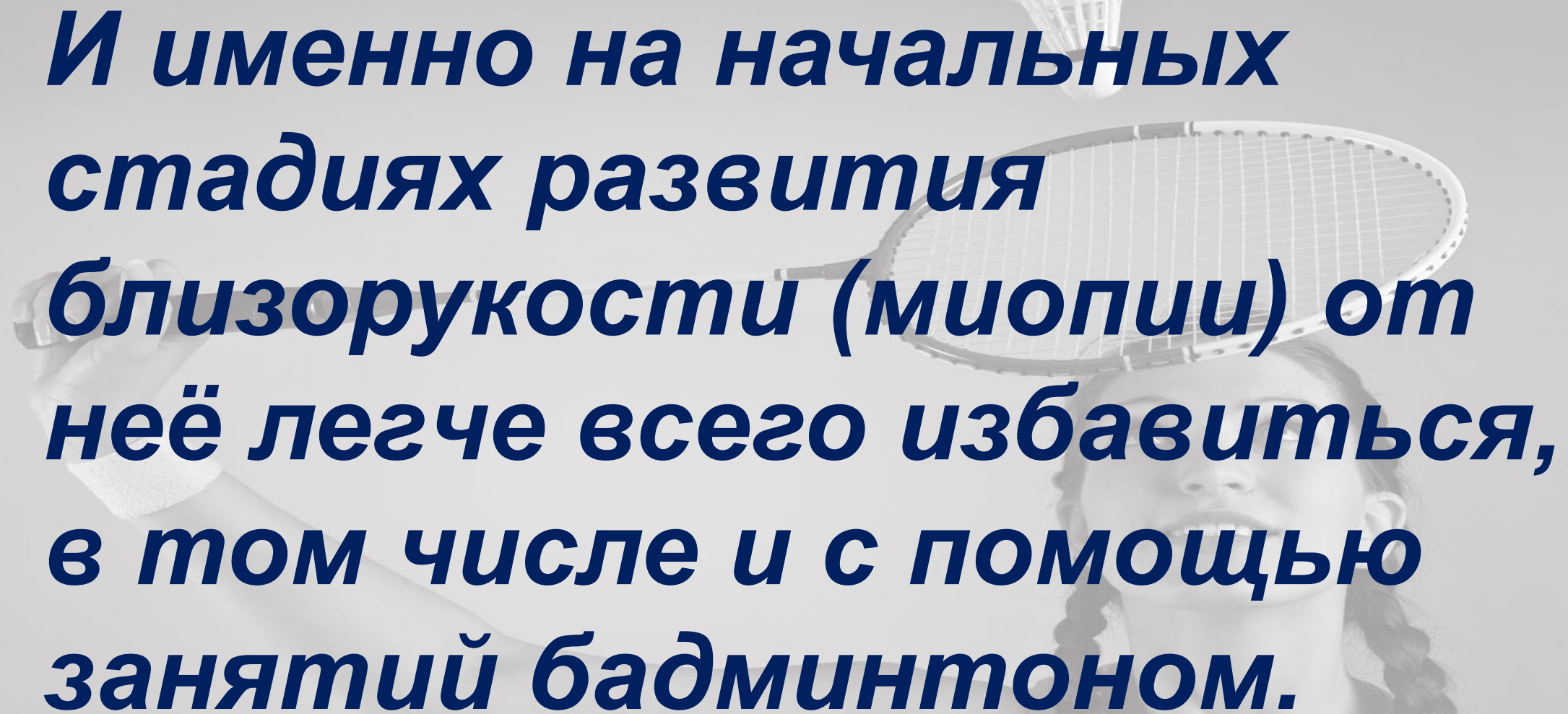
A woman with two braids, wearing a white tank top, is holding a tennis racket with a shuttlecock on top. She is looking upwards and smiling. The background is a light gray gradient.

При этом волан постоянно меняет траекторию, и когда человек фокусируется на предмете, всё время, переводя взгляд, глазные мышцы поддерживают глазное яблоко в постоянном тонусе, не давая ему удлиняться, что и ведет к улучшению зрения.

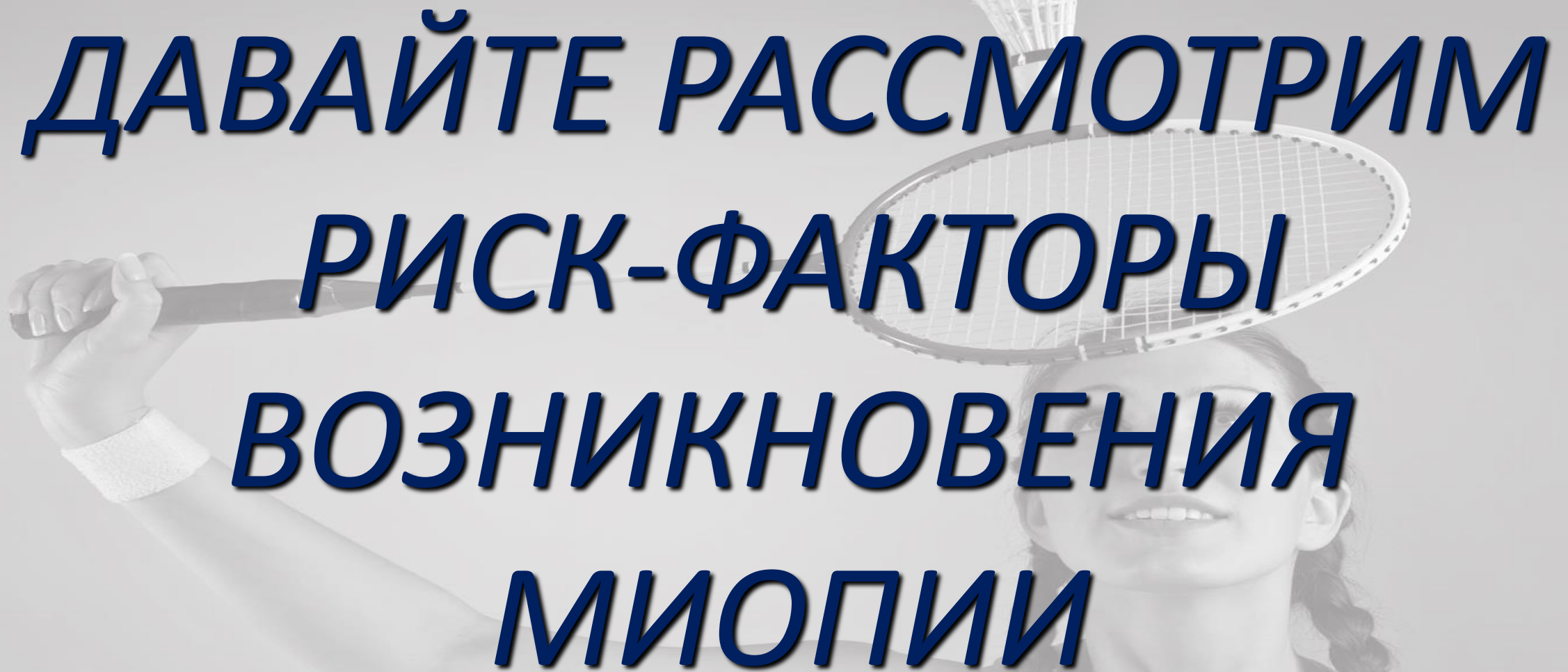


Но для этого следует посещать спортивную площадку не менее 7-8 месяцев в год и, как минимум 3 раза в неделю.

Именно поэтому ученые ввели бадминтон в образовательные организации в качестве третьего урока физической культуры.

A woman with braided hair, wearing a white tank top, is holding a badminton racket in her right hand and a shuttlecock in her left hand. The background is a light, neutral color. Overlaid on the image is a large, bold, dark blue text block.

И именно на начальных стадиях развития близорукости (миопии) от неё легче всего избавиться, в том числе и с помощью занятий бадминтоном.



**ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ
РИСК-ФАКТОРЫ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ
МИОПИИ**

- работа на близком расстоянии -



это когда мышцы глаз долгое время находятся в сокращенном состоянии, они в конце концов спазмируются в таком положении и отказываются должным образом функционировать. Особенно это касается мышц, отвечающих за аккомодацию глаз.

A woman in a white tank top is holding a tennis racket and a shuttlecock. The text is overlaid on the image.

– высокий уровень образования -

это когда происходит изучение многих предметов, выходящих за рамки базового школьного образования, которое сопровождается постоянной работой с учебной литературой или использованием интернет ресурсов.

**Также к факторам риска
можно отнести:**

- высокий социально-экономический статус;**
- миопия в семье;**
- миопия при рождении**

Близорукость – это наиболее частый дефект зрения!

Давайте рассмотрим частоту образования близорукости у школьников:

6-8%



**в младших классах
школы**

25-30%



**в старших классах
школы**

50%



В гимназиях и лицеях



Включение регулярных занятий бадминтоном в курс аппаратного лечения детей с близорукостью приводит к максимальному и наиболее стойкому увеличению показателей аккомодации и гемодинамики и торможению прогрессирования близорукости.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ПАТЕНТ

НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

№ 2471455

СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОГРЕССИРОВАНИЯ МИОПИИ

Патентообладатель(ли): *Федеральное государственное бюджетное учреждение "Московский научно-исследовательский институт глазных болезней имени Гельмгольца" Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (RU)*

Автор(ы): *см. на обороте*

Заявка № 2011145682

Приоритет изобретения **11 ноября 2011 г.**

Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений Российской Федерации **10 января 2013 г.**

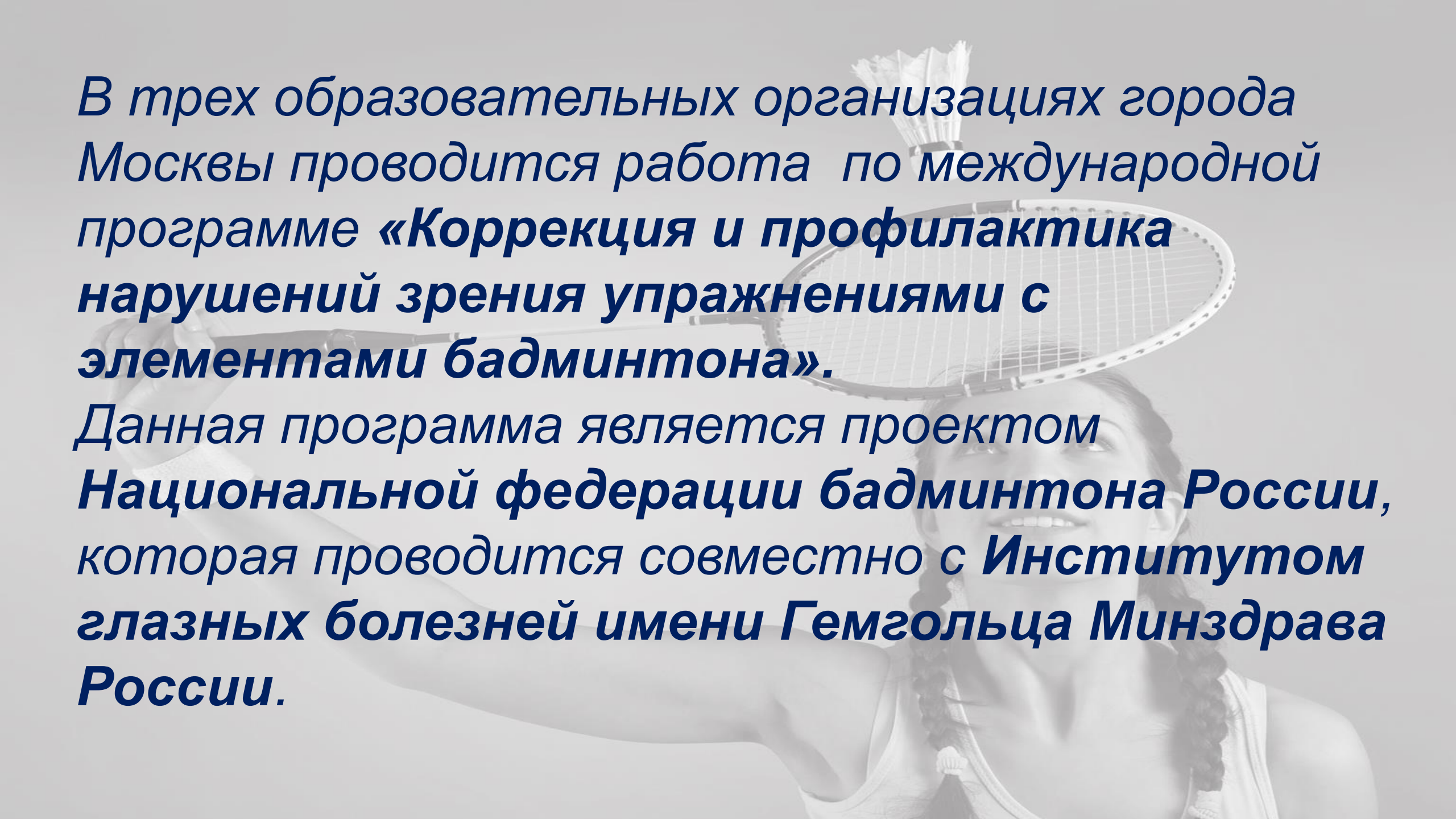
Срок действия патента истекает **11 ноября 2031 г.**

Руководитель Федеральной службы по интеллектуальной собственности

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Симонов".

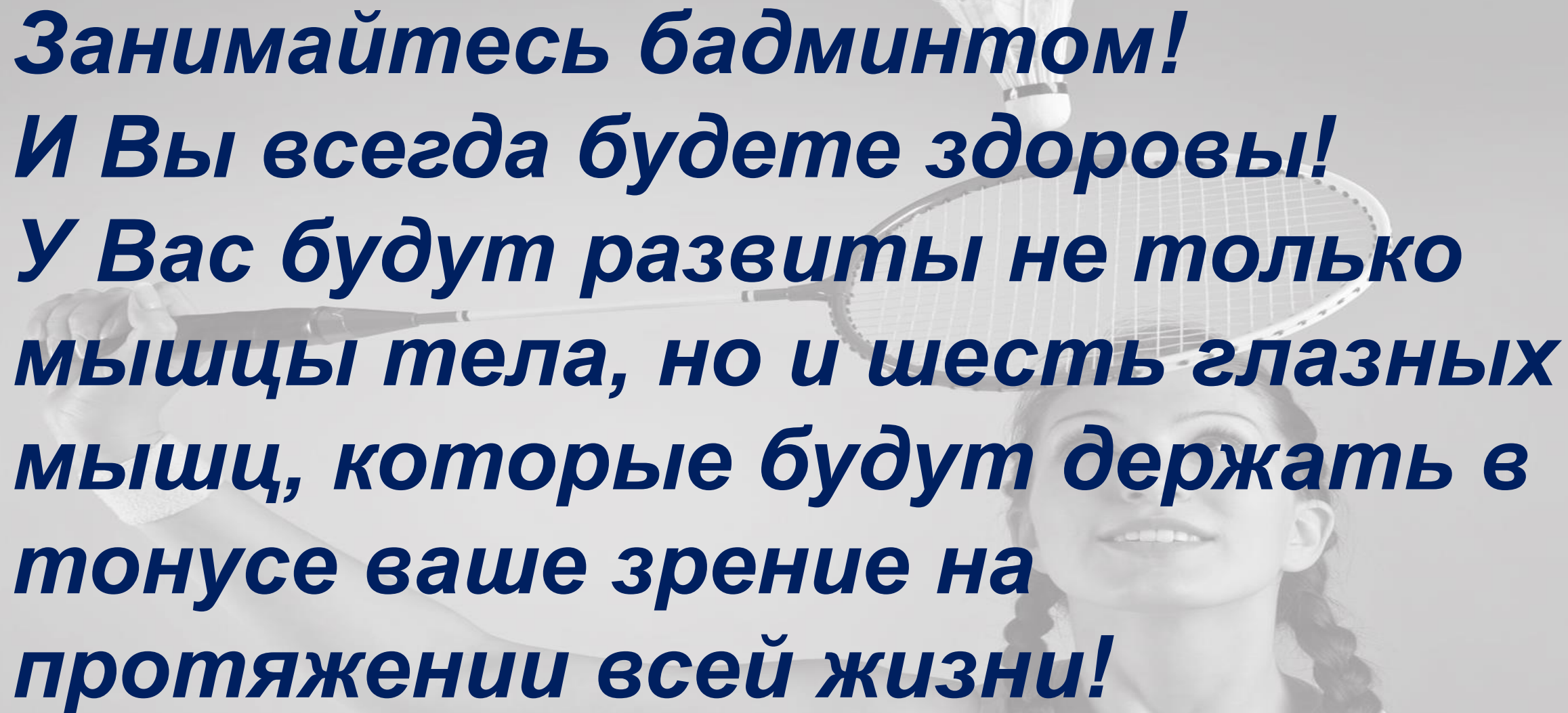
Б.И. Симонов



A grayscale photograph of a young woman with braided hair, smiling and holding a badminton racket and shuttlecock. The racket is held horizontally across the middle of the frame, and the shuttlecock is positioned above it. The background is a plain, light color.

*В трех образовательных организациях города Москвы проводится работа по международной программе **«Коррекция и профилактика нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона».***

*Данная программа является проектом **Национальной федерации бадминтона России,** которая проводится совместно с **Институтом глазных болезней имени Гемгольца Минздрава России.***

A woman with two braids, wearing a white tank top, is holding a badminton racket in her right hand and a shuttlecock in her left hand. She is smiling and looking upwards. The background is a plain, light color.

***Занимайтесь бадминтом!
И Вы всегда будете здоровы!
У Вас будут развиты не только
мышцы тела, но и шесть глазных
мышц, которые будут держать в
тонусе ваше зрение на
протяжении всей жизни!***



**Спасибо
за внимание!**



Download from
Dreamstime.com

This artwork has been created by the author and is not to be used for commercial purposes.



© 2013 Dreamstime.com
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.