

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ

[№57-3](#), 25.12.2016

Педагогические науки

- [Валеева Гузель Маратовна](#)
- [Шаймарданова Люция Шарифзяновна](#)
 -
 - МИОПИЯ
 - СТУДЕНТЫ
 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В данной статье рассматривается важность занятий физической культурой для студентов с близорукостью, а также некоторые рекомендации для студентов с близорукостью по поводу самостоятельных занятий физической активностью, а также рекомендации их преподавателям по поводу особенностей занятий с близорукими студентами.

Введение

На сегодняшний день около половины выпускников школ страдают от близорукости. Приходя в ВУЗы, абитуриенты даже не представляют, какое влияние на остроту их зрения окажет нагрузка от учёбы в университете. На сегодняшний день невозможно представить студента без гаджетов. Безусловно, все знают, что проводить много времени за компьютером вредно для зрения. Также чтение при тусклом освещении или в неправильной позе оказывает отрицательное влияние на глаза. Поэтому студенты часто ещё больше портят свое зрение за долгие годы обучения. Кроме того студенты, в зависимости от степени близорукости, имеют ограничения в занятиях физической культурой.

Так как на сегодняшний день огромное количество студентов страдают от близорукости, понимание того, как именно студенты должны заниматься на занятиях по физической культуре, является важной задачей как для преподавателей, так и для самих студентов, что показывает актуальность данной работы.

В работах Э. С. Аветисова подробно раскрывается тема близорукости у студентов и занятий физической культурой.

Целью данной работы в том, чтобы дать рекомендации в первую очередь студентам, а также преподавателям физической культуры, как стоит организовать занятия физической активностью не только на занятиях по физической культуре в ВУЗе, но и в свободное время.

Задача работы: показать, какие физические упражнения являются наиболее полезными, а какие, напротив – вредными. Также дать некоторые рекомендации по поводу организации упражнений на уроках по физической культуре и для самостоятельных занятий студентов.

В данной работе использовались методы: наблюдение, анализ, изучение материала, синтез и обобщение.

Основная часть

Близорукость (миопия) является сильной рефракцией, поэтому напряжение аккомодации не может улучшить изображения отдалённых предметов, в связи с чем снижается острота зрения вдаль.

Принято выделять три степени миопии: низкую – до 3 дптр, среднюю – до 6 дптр и высокую – свыше 6 дптр. По клиническому течению различают миопию не прогрессирующую (стационарную) и прогрессирующую [1, С. 126].

Значительная часть студентов страдают близорукостью. По мере перехода на старшие курсы отмечается тенденция к ее прогрессированию. Это вызвано, очевидно, большой зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических условий труда и быта [2, С. 258]. На сегодняшний день на зрение студентов также оказывают влияние компьютеры, смартфоны и т. д., которые также сильно напрягают глаза, что способствует ухудшению зрения. Из-за перехода на обучение с помощью интернета, студенты проводят за компьютером около 4-5 часов в день, что губительно для зрения.

При этом, безусловно, остается необходимость обеспечения студентам возможности заниматься на занятиях по физической культуре согласно рекомендациям офтальмологов. В зависимости от степени близорукости студентов можно отнести в разные группы – от основной до специальной. Студенты с низкой степенью миопии могут быть отнесены в основную группу, для них нет ограничений в выполнении требований по программе. Для студентов со стационарной близорукостью низкой степени разрешено большинство видов спорта, кроме бокса, хоккея и прыжков различных видов.

Студентов со средней степенью миопии следует выделить в подготовительную группу и исключить из программы прыжки с высоты более 1,5 м и упражнения, требующие сильного физического напряжения. Также для студентов с данной степенью близорукости следует обучить специальным упражнениям для мышц глаз, в особенности ресничной мышцы, а также упражнениям из лечебной физкультуры [2]. Кроме того, при занятиях легкой атлетикой необходимо учитывать то, что инвентарь, используемый при некоторых упражнениях как шесты и планки для прыжков должны быть видны издали. Для этого их необходимо отметить флажками или же покрасить в яркий цвет. Также необходимо выбирать достаточно широкие дорожки для бега, без ям и кюветов [3]. Кроме того необходимо после каждого круга упражнений делать паузу на 20-30 секунд, для того, чтобы занимающиеся могли дать глазам отдохнуть – проморгать глазами. В начале и в конце занятия преподаватель должен убедиться, что все занимающиеся чувствуют себя комфортно, а в течение занятия они все занимались в щадящем режиме.

Студенты со средней степенью близорукости могут заниматься следующими видами спорта: велогонки, конный спорт, стрельба, фехтование, художественная гимнастика и фигурное катание. Виды спорта, включающие борьбу или прыжки, следует избегать. На занятиях физической культурой для студентов со средней степенью близорукости полезно проводить такие игры, как волейбол, футбол, баскетбол и теннис, так как перемещение взгляда с ближних объектов на дальние и наоборот полезно для них [2].

Студентам с высокой степенью близорукости должны заниматься физической культурой только в специальном медицинском отделении. Используются следующие формы физического воспитания: а) обязательные и факультативные занятия; б) самостоятельные занятия, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику и меры по закаливанию организма, упражнения для повышения уровня общей и силовой выносливости, а также тренировку цилиарной мышцы. Кроме того, можно рекомендовать и занятия лечебной физкультурой [2, С. 259].

Студенты с высокой степенью близорукостью, но без патологических осложнений с хорошей физической подготовкой могут выполнять многие физические упражнения на равне с практически здоровыми студентами. Студентам с высокой степенью миопии разрешается заниматься стрельбой, фехтованием, греблей, спортивной ходьбой, бегом на средние и длинные дистанции. Но нужно учитывать, что многие из этих видов спорта запрещены при осложненной близорукости.

Из лечебной физкультуры, рекомендуемой для студентов со средней и высокой степенями близорукости, студенты могут делать следующие упражнения:

1. И.п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5—6 раз.
2. И.п. — сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5—6 раз.
3. И.п. — сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.
4. И.п. — сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5—6 раз.
5. И.п. — сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4—5 раз.
6. И.п. — сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2—3 с, перевести взгляд на кончик носа на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.
7. И.п. — сидя, закрыть веки. В течение 30 с массировать их кончиками указательных пальцев [2, С. 230].

Оздоровление организма способствует улучшению состояния сетчатки глаза, также помогает ослабить прогрессирование близорукости. Поэтому физическая активность и лечебная физкультура важны для каждого студента, и в особенности для студента с миопией.

Заключение

Физическая активность необходима каждому человеку, тем более студенту с близорукостью, так как студенты получают большую нагрузку на глаза во время учёбы, а зрение у студентов с миопией может ухудшиться за годы учёбы довольно сильно. Физическая активность и лечебная физкультура может помочь студентам расслабить глаза

после напряженной учебы. Также важно студентам не забывать об утренней гигиенической гимнастике и мерах по закаливанию организма, упражнениях для повышения уровня общей и силовой выносливости. Общее укрепление организма для студентов с близорукостью не менее важно, чем лечение. Преподаватель физической культуры должен помочь студентам осознать это.

Список литературы

1. Бочкарёва А. А., Ерошевский Т. И., Нестеров А. П. Глазные болезни: учебник. – М.: Медицина, 1977. 264 с.
2. Аветисов Э. С. Близорукость – М.: Медицина, 1999. 285 с.
3. Аветисов Э. С., Ливадо Е. И., Курпан Ю. И. Занятия физической культурой при близорукости – М.: Физкультура и спорт, 1983. 103 с.