

**Специфика физического воспитания студенческой молодежи с
ослабленным зрением**

Инна Ивановна Ефременко

зав. кафедрой анатомии и физиологии,

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,

г. Витебск Беларусь

e-mail: inna.efremenko2012@yandex.by

***Аннотация.** В статье рассматриваются причины, вызывающие нарушения зрения у студенческой молодежи, принципы построения методик лечебно-оздоровительной физической культуры при ослаблении зрения у подрастающего поколения.*

***Ключевые слова:** здоровье, нарушение зрения, физическое воспитание студенческой молодежи.*

***Abstract.** The article considers reasons causing vision disorder of students and principles of construction of methods of therapeutic physical education of the low-visioned rising generation.*

***Keywords:** health, vision disorder, physical education of students.*

Значительная часть студентов страдает близорукостью. Она имеет тенденцию к прогрессированию, особенно у старшеклассников или студентов старших курсов. Это вызвано, очевидно, большой психо-эмоциональной и зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических условий труда и быта.

Таким образом, среди множества причин, вызывающих нарушения зрения, можно выделить три основных фактора риска. Это: любое психическое, умственной или физическое перенапряжение;

неправильное питание; изменения нормального кровообращения и иннервации глаза.

Любое психическое, умственной или физическое перенапряжение вызывает усиленное воздействие на глазное яблоко, глазные мышцы, нервы и сосуды, которое приводит к нарушению зрения. Степень этих нарушений во многом зависит от состояния нервной системы человека, его темперамента. Напряжённое психическое и умственное состояние, порождённое чрезмерной работой, тревогой и другими явлениями, а также физическое перенапряжение, усиливают напряжённое влияние на мозг и всю нервную систему. В результате тесной взаимосвязи между нервами глаза и центральной нервной системой развиваются различные виды нарушений зрения.

На глаза оказывают влияние изменения, развивающиеся в отдельных органах и системах. Так установлено, что воспалительное состояние глаз: конъюнктивит, воспаление радужной оболочки, является не только болезнями, поражающими глаза, но и служат симптомами общего дисбаланса организма, вследствие неправильного питания.

Неправильное питание оказывает влияние и на физиологические процессы зрения. В результате неправильного питания нарушаются обменные процессы и в организме задерживаются вредные вещества. Они могут мешать нормальной аккомодации и приводить к удлинению глазного яблока и ухудшать зрение. Это может проявляться в виде близорукости или дальнозоркости, астигматизма или разной степени рефракции.

Возможной причиной нарушений зрения могут быть *изменения нормального кровообращения и иннервации глаза*. Основную роль в развитии механических нарушений в нормальном кровоснабжении и проведении нервных импульсов играют мышцы шеи, особенно в её

задней части. Находясь в сокращённом состоянии, они действуют на шейные позвонки, затрудняя нормальную функцию главных нервов и сосудов, ограничивая приток крови к голове и главному яблоку. Поэтому во всех этих случаях необходимо полностью расслабить мышцы спины к шеи, ликвидировать нарушения в позвоночной системе, как за счёт физических упражнений, так и за счёт массажа [1].

На развитие зрительных нарушений оказывают влияние возраст, профессия и образ жизни (гиподинамия, курение, употребление алкоголя и наркотиков).

Результаты наблюдений и исследований физического развития и физической подготовленности студентов, страдающих близорукостью, показали удовлетворительное их физическое развитие и очень слабую физическую подготовленность.

В связи с этим, таких студентов надо правильно распределять по медицинским группам (обязательна консультация окулиста).

Задачами физического воспитания студентов с близорукостью до 3-х диоптрий (лёгкая степень) и от 3,5 до 6-и диоптрий (средняя степень) являются:

1. укрепление здоровья;
2. повышение уровня физического развития и физической подготовленности;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. профилактика прогрессирования близорукости;
5. сдача нормативных комплексов по физическому воспитанию.

В качестве решения этих задач можно использовать следующие формы физического воспитания:

- обязательные и факультативные занятия;
- самостоятельные занятия, включающие меры по закаливанию организма;

- специальные упражнения для аккомодационных мышц;
- общие физкультурно-массовые мероприятия.

Принципы построения методик лечебно-оздоровительной физической культуры при ослаблении зрения у подрастающего поколения, включают:

1. систематическое воздействие физических упражнений и последовательность их применения;
2. регулярность воздействий;
3. длительность применения физических упражнений;
4. постепенное увеличение физической нагрузки на протяжении, как отдельной процедуры, так и всего лечебного курса;
5. индивидуализация физических упражнений в зависимости от возраста пола, состояния здоровья занимающихся;
6. сочетание общей и специальной тренировки во время курса лечения.

Интенсивность специальных упражнений из различных комплексов целесообразно увеличивать постепенно:

- 1-2 занятия – по 2 упражнения выполнять по 1 разу;
- Начиная с 3-го занятия – те же 2 упражнения выполнять по 2 раза;
- Затем через каждые третьи занятия добавлять по 1 упражнению и довести их до 5-и, выполняя каждое упражнение по 2раза.

По этой методике рекомендуется заниматься 1,5-2 месяца; в течение следующего месяца довести число повторений каждого упражнения до трех [2].

Для школьников, страдающих близорукостью, курс лечебно-оздоровительной физической культуры целесообразно разделить на два периода -подготовительный и основной (тренировочный).

Подготовительный период – 12-15 дней. Основными задачами в этот период являются:

1. общее укрепление организма;
2. адаптация к физической нагрузке;
3. активизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
4. улучшение осанки;
5. укрепление мышечно-связочного аппарата;
6. повышение эмоционального состояния детей.

Дачный период характеризуется преимущественно выполнением обще-развивающих упражнений и постепенным увеличением специальной тренировки для разгибателей головы и туловища.

Особое внимание уделяется обучению правильному дыханию (правильным дыханием считается полное дыхание, включающее весь дыхательный аппарат). Начинают обучение с освоения статического дыхания, а затем постепенно усложняют различные сочетания дыхания с движениями. Динамические дыхательные упражнения должны быть просты по построению, выполняться свободно без усилий.

К специальным упражнениям в этом периоде относятся дыхательные и корригирующие упражнения, а также упражнения укрепляющие своды стопы [3].

Основной (тренировочный) период – длится 2,5 месяца. Задачами этого периода являются:

1. укрепление мышечно-связочного аппарата;
2. улучшение функциональных связей между основными системами организма (кровообращение, дыхание);
3. улучшение кровоснабжения тканей и глаза
4. укрепление мышечной системы глаза;
5. улучшение обменных и трофических процессов в глазу;

б. укрепление склеры.

На фоне общеразвивающих дыхательных и корригирующих упражнений применяются также, специальные, упражнения, укрепляющие наружные мышцы глаза. Эти упражнения должны быть строго дозированы. Вначале их повторяют 2 раза, а затем доводят число повторений до 4-6 раз.

Целесообразно выполнять упражнения для наружных мышц глаза одновременно с общеразвивающими упражнениями [4].

Для проведения лечебных и профилактических мероприятий при различных видах нарушений зрения используются многочисленные системы и комплексы естественных методов воздействия на все факторы риска. Только настойчивое внимание к уменьшению психоэмоционального и физического перенапряжения, снижению неблагоприятных последствий нарушения кровообращения и иннервации глаза, к ослаблению напряженности глазных мышц и соблюдение рациональной диеты, может привести к положительным результатам – к возвращению нормального зрения.

Список литературы:

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000.
2. Аветисов Э.С. «Близорукость» – М.: Медицина, 2005г.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. – М.: Медицина, 2007 г.
4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 2005 г.