

Особенности физического воспитания студентов с нарушениями зрения

В настоящее время почти 60% студентов страдают различными хроническими заболеваниями. Среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, студенты с ослабленным зрением встречаются чаще всего. Функциональные заболевания зрительного анализатора у студентов выходят на второе место после нарушений опорно-двигательного аппарата.

По данным медико-статистических исследований в г. Екатеринбурге почти каждый третий выпускник общеобразовательной школы имеет ту или иную степень близорукости. Данное заболевание продолжает свое распространение и в студенческой среде, с каждым годом растет процент студентов с нарушениями зрения. По мере перехода с курса на курс относительное количество студентов с более высокими степенями близорукости увеличивается на 5–8% [2].

Результаты исследований последних лет, касающиеся причин развития нарушений здоровья, в частности зрения, позволили по-новому оценить оздоровительные и профилактические возможности физической культуры.

Показано, что специальные физические упражнения способствуют не только общему укреплению организма, но и повышению функциональной работоспособности мышц глаза [1, 3, 4].

В своих исследованиях Э.С. Аветисов (1983) показал, что учащиеся в возрасте 7–18 лет, занимающиеся спортом значительно меньше страдают близорукостью, чем тех которые не занимаются спортом.

И.В. Сухиненко (1980) установила, что циклические упражнения умеренной интенсивности оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза.

С помощью специальных исследований Е.И. Ливадо и Ю.И. Курпан (1975 – 1977) установили, что снижение общей двигательной активности при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Применение упражнений общеразвивающего характера, применяемые со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза.

Таким образом, физическая культура с элементами игр в сочетании с циклическими упражнениями и специальными упражнениями для зрительного анализатора должны занять важное место в комплексе мер по профилактике нарушений зрения и их прогрессирования.

Для занятий физической культурой студенты, с учетом состояния здоровья распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную.

Студенты с близорукостью слабой степени входят в основную медицинскую группу и могут заниматься физической культурой в подготовительном отделении. Студенты при наличии близорукости средней степени занимаются в подготовительной медицинской группе. Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 диоптрий и более) занимаются в специальной медицинской группе.

Студентам, имеющим зрительные нарушения, в учебные занятия рекомендуется включать больше упражнений с предметами, а также игры с мячом, которые позволяют постоянно переключать зрение с близкого расстояния на далекое и обратно, что способствует усилению аккомодации и профилактике прогрессирования близорукости. Полезны занятия циклическими упражнениями умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз.

Студентам со средней степенью близорукости при выполнении упражнений необходимо исключать прыжки с высоты, упражнения, требующие большого и длительного физического напряжения, избегать упражнений с резкими движениями головой, наклоны туловища вперед лучше выполнять в

положении сидя на полу. Общая физическая нагрузка должна быть несколько ниже, чем у студентов основной медицинской группы.

Со студентами с высокой степенью близорукости занятия необходимо проводить по специальной методике. В занятия необходимо включать ходьбу в среднем темпе, медленный бег, медленная езда на велосипеде, плавание, лыжные прогулки, общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения, без резких движений туловищем, руками и головой. В комплекс общеразвивающих упражнений включать специальные упражнения для тренировки наружных и внутренних мышц глаз. Нежелательны упражнения: прыжки и соскоки, прыжки через снаряды и со снарядов, кувырки, стойка на голове, а также упражнения, требующие длительного напряжения зрения.

Лицам с близорукостью свыше 8 диоптрий показаны только занятия лечебной физкультурой, включающие ходьбу в среднем темпе, комплекс гимнастики, состоящий из 10–12 общеразвивающих, дыхательных и корригирующих упражнений, выполняемых в медленном темпе без резких движений туловищем и с небольшой нагрузкой.

Основные задачи физической культурой для студентов с нарушениями зрения являются: улучшение кровоснабжения в тканях глаза; тренировка глазодвигательных мышц; активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы; повышение общей работоспособности; общее укрепление организма и т.д.

Ниже представлен примерный план-конспект урока по волейболу профилактической направленности для студентов основной и подготовительной медицинской группы.

План-конспект урока по волейболу

Место проведения занятия – спортзал.

Задачи урока:

1. Обучение технике верхней передачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней, прямой подачи.
3. Содействие развитию ловкости.

№	Содержание занятий	Дозировка, время, кол-во раз.	Методические указания
1	2	3	3
	Подготовительная часть	25 мин	
1.	Построение группы, сообщение задач урока.	1 мин	
2.	Дыхательные упражнения: На 4 счета – вдох, затем на 4 счета – выдох	20 с	Вдох и выдох через нос, на выдохе закрываем глаза, на вдохе открываем.
3.	Упражнения для глаз: поморгать глазами; движение глазами вверх, затем вниз; движение глазами вправо, затем влево; постоять с закрытыми глазами.	30 с	Дыхание произвольное, стоять прямо. При движении глазами, голову держать прямо.
4.	Общеразвивающие упражнения: а) ходьба с различными движениями руками; б) бег; в) перемещения боком в стойке волейболиста; г) упражнения для мышц туловища и ног; д) прыжки на двух, на одной, скрестно; е) «стретчинг» – упражнения на растягивание мышц.	10 с	Дыхание спокойное.
		5 мин	Следим за правильной осанкой
		1-2 мин	Дыхание произвольное.
		2-3 мин	Следим за техникой выполнения.
		5-8 мин	Амплитуду движений постепенно увеличиваем.
		1 мин	Следить за дыханием.
		3-4 мин	При растягивании мышц делаем вдох, на расслаблении – выдох.
	Основная часть	52-60 мин	
1.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками: а) ловля мяча сверху двумя руками от стены, затем бросок мяча в стену; б) передача мяча над головой; в) передача мяча над головой с перемещениями вперед, назад, в стороны; г) передача мяча в парах; д) дыхательные упражнения и расслабление мышц рук, расслабление – сидя с закрытыми глазами.	7-8 мин	Ноги находятся в постоянном движении, глаза следят за движением мяча.
		6-7 мин	Руки движутся навстречу мячу.
		6-7 мин	
		6-7 мин	
		3 мин	Рекомендуемый пульс 90-100 уд/мин. При выдохе, глаза слегка прикрываем.
2.	Совершенствование техники нижней, прямой подачи мяча: а) выполнение нижней подачи мяча в парах; б) нижняя подача мяча по сигналу;	7-8 мин.	Расстояние между партнерами 3-5 м, глазами следим за движением мяча.
		7-8 мин	Расстояние между партнерами 5-6 метров, обратить

	в) командное задание на правильную подачу мяча.	10-12 мин	внимание на точное движение рукой вперед. Рука поднимается вперед, на уровне пояса, тяжесть тела переносим на впереди стоящую ногу. Выигрывает команда выполнившая большее количество подач. Засчитываются подачи, при которых мяч, попадает на площадку соперника.
Заключительная часть			
1.	Медленная ходьба по залу, дыхательные упражнения, расслабление мышц рук и ног.	3-5 мин 2-3 мин	
2.	Подведение итогов занятия	1-2 мин	Разучить комплекс из 4-6 упражнений для общего расслабления.
3.	Домашнее задание		

Список литературы

1. Ливадо Е.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении миопии у детей. Автореферат канд. дисс. М.: 1977. 22 с.
2. Марчук С.А. 2004 Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи. //Теория и практика физической культуры. № 4. М.: 2004. С. 13-15.
3. Медвецкая Г.А. Профилактика близорукости и ее прогрессирования с помощью воздействия на аккомодационный аппарат глаза. Вестн. офтальмол., 1981. №5. С. 47-49.
4. Мотылянская Р.А., Якубовская А.Р. Антистрессовая пластическая гимнастика // Теория и практика физической культуры, 1991. № 5. С. 10-15.

Хабарова А.В., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема сохранения здоровья молодежи в современных учебных заведениях: психолого-педагогический аспект

Здоровье человека это важная категория, приравниваемая к национальному достижению. Значимость разработки тематики сохранения и укрепления здоровья подростков обусловлена пониманием людьми важности