

НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация: Высокая степень распространенности близорукости, а особенно среди молодежи, ее прогрессирование в период обучения предопределяют актуальность проведения профилактических мер борьбы с ней, как одну из важнейших социальных задач. В данной работе представлена программа, включающая профилактические мероприятия для укрепления здоровья и зрения в частности.

Ключевые слова: здоровье, близорукость, профилактика, упражнения.

Прогрессирующая близорукость остается одной из самых актуальных проблем современности, поскольку, несмотря на несомненные успехи, достигнутые в последние годы в профилактике и лечении этого заболевания, последнее нередко приводит к развитию необратимых изменений глазного дна и к существенному снижению зрения в молодом трудоспособном возрасте. Данное заболевание все чаще встречается у студентов. В вузах нашей страны обучаются миллионы студентов, при этом около 40–50 % страдают от нарушений зрения. Данная проблема существует и в нашем университете, почти каждый третий студент имеет те или иные заболевания зрительного анализатора, среди студентов, имеющих близорукость, около 70 % имеют слабую степень, 25 % – среднюю степень и 5 % – высокую степень.

На сегодняшний день существует *проблема* отсутствия профилактического сопровождения студентов с заболеваниями близорукости в Уральском государственном университете путей сообщения, не учитываются возможности физической культуры в профилактике данного заболевания.

Исходя из данной проблемы *цель* работы: разработать профилактические мероприятия для студентов с близорукостью.

Как показывают исследования, близорукость чаще возникает у лиц с отклонениями в общем состоянии здоровья. Физические упражнения общеразвивающего характера, применяемые в сочетании со специальными упражнениями для мышц глаз, оказывают положительное влияние на функции зрительного анализатора [1, 2, 3].

На основании изучения специальной литературы и выявленных особенностей у студентов с нарушениями зрения разработана программа, включающая профилактические мероприятия для укрепления здоровья и зрения в частности.

Программа составлена по трем основным направлениям:

- расширение адаптационных возможностей организма студента за счет улучшения его функционального состояния, с помощью общеразвивающих упражнений;
- снятие нервно-эмоционального напряжения средствами релаксации;
- воздействие на глазное яблоко, его мышцы и сосудистый аппарат с помощью специальных упражнений.

Основные группы упражнений по своей целевой направленности классифицированы на подгруппы.

1. Упражнения общеукрепляющей направленности и развивающие физические качества: общеразвивающие упражнения, воздействующие на мышцы шеи, рук, ног,

брюшного пресса, на формирование правильной осанки, на всестороннее развитие физических качеств;

2. Упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и умственного утомления: суставная гимнастика для укрепления связок и подвижности суставов, снимающая психофизическое напряжение; «стретчинг» – упражнения на растягивание, с целью поддержания и развития гибкости, укрепления и подвижности связочно-суставного аппарата, снятия умственного и физического утомления; упражнения на расслабление и правильное дыхание с целью снятия утомления.

3. Специальные упражнения для тренировки мышечного аппарата глаза: обще-развивающие упражнения в сочетании с движениями глаз, выполняемые в различных направлениях из различных исходных положений, при этом глазами сопровождаются движение рук, ног или любой предмет с которым выполняется упражнение; подвижные игры, эстафеты с использованием передач и бросков мяча; упражнения, направленного воздействия, нормализующие функции мышечного аппарата глаза, способствующие укреплению век, улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз, циркуляции внутриглазной жидкости и др. К ним относятся упражнения: моргания, отведение глаз в различных направлениях, круговые движения глазами, точечный массаж, «пальминг» и др.

Для предупреждения нарушений зрения средства профилактической гимнастики необходимо использовать в разных формах организации учебных занятий. В процессе умственной деятельности студентам рекомендуется выполнять кратковременные физические упражнения с включением специальных упражнений для глаз и методик для снятия физического и психического напряжения, в виде профилактических комплексов упражнений:

- физкультминутки – выполнение физических упражнений в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего зрительного и умственного утомления. Длительность физкультминуток 2 – 3 мин. В комплекс, включается 3 – 4 упражнения для мышц кисти и рук, ног и туловища. Во время аудиторных занятий для расслабления мышц глаза используются невидимые упражнения, выполняемые с закрытыми глазами. Для расслабления цилиарной мышцы глаза применяется переключение взгляда с более близкой точки на более дальнюю и наоборот;

- позо-тонические упражнения, предусматривающие через каждые 30–60 минут выполнение произвольного общего расслабления скелетной мускулатуры, сочетаемое с ритмичными сокращениями отдельных мышечных групп (например, сгибателей или разгибателей пальцев рук, мимической мускулатуры лица и т.п.);

- оздоровительные упражнения при работе на компьютере. Через 40 мин. работы необходимо выполнение релаксационных и динамических упражнений, направленных на снятие утомления с глаз;

- самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, оздоровительные мероприятия в выходные и свободные от учебных занятий дни. Подвижные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, волейбол.

Систематическое и правильное использование средств физической культуры в сочетании со специальными упражнениями для укрепления и поддержания зрения

будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности, что в свою очередь положительно отразится на профессиональном здоровье будущего специалиста железнодорожного вуза.

Библиографический список

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости. / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан. М. : Физкультура и спорт, 1983, 103 с.
2. Курпан Ю.И. Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением. Теория и практика физической культуры, 1976. № 10, с 57 – 59.
3. Смирнова Т.С. О связи близорукости с некоторыми показателями состояния здоровья школьников. В кн.: 1. Всесоюзн. конфер. по вопр. детской офтальмологии. Ч. 1. М. : 1976, с 152 – 156.

Филатов М.С., Решетник Е.Э., Грищенко Е.И., Никулин С.Ю.

Белгородский национальный
исследовательский университет
г. Белгород, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕВУШЕК-АРМРЕСТЛЕРОВ

Аннотация: статья посвящена разработке и экспериментальному обоснованию методики физической подготовки девушек - армрестлеров высших разрядов в подготовительном периоде годичного макроцикла с учетом фазы ОМЦ.

Ключевые слова: методика, девушки-армрестлеры, физическая подготовка, тренировочный процесс.

Анализ научной литературы [1] и наблюдения показывают, что далеко не всегда в процессе силовой тренировки учитываются биологические особенности женского организма. Для выявления особенностей тренировочного процесса в армспорте и его изменения во время ОМЦ нами был проведен опрос девушек, занимающихся армспортом. Опрошенные (40 спортсменок) – участницы Чемпионата России и Чемпионата России среди ВУЗов. По результатам опроса оказалось, что 70% девушек тренируется во время менструальной фазы ОМЦ, Только 50% спортсменок учитывает особенности менструальной фазы в построении тренировочного процесса. Во время 1-й фазы МЦ интенсивность и нагрузка у 50% девушек повышается, а у второй половины понижается. Во время 2-й фазы МЦ у 50% девушек интенсивность повышается и у 50% наблюдается спад. Таким образом, можно сделать вывод, что собственно тренировочный процесс у женщин в армспорте практически не отличается от мужского.

Целью нашего исследования было разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки девушек - армрестлеров высших разрядов в подготовительном периоде годичного макроцикла с учетом фазы ОМЦ.

Последовательный формирующий автоэксперимент проводился с 1 апреля 2014 года по 31 июля 2014 года (в 2 этапа по 2 месяца каждый) на базе тренажерного зала