

УДК 796.01

Садохин В.А.,

Студент

2 курс, института фармации химии и биологии

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»)*

Россия, г. Белгород

Ильин А.В.,

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»)*

Россия, г. Белгород

Чуканова Е.К.,

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»)*

Россия, г. Белгород

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Аннотация: Зрение является одним из ключевых способов восприятия окружающей информации. Однако многие люди в связи с особенностями образа жизни современного человека имеют нарушения зрения, которые влекут за собой последствия и при выполнении ими физических упражнений. В данной статье будут рассмотрены способы физической подготовки и воспитания у людей, имеющих нарушения зрения, предложены комплексы упражнений, рассмотрены показания и противопоказания к ним.

Ключевые слова: зрение, нарушение зрения, физическая подготовка.

Abstract: *Vision is one of the key ways of perceiving the surrounding information. However, many people, due to the peculiarities of the lifestyle of a modern person, have visual impairments, which entail consequences when they perform physical exercises. This article will consider ways of physical training and education for people with visual impairments, proposed sets of exercises, considered indications and contraindications to them.*

Key words: *vision, visual impairment, physical training.*

Проблема ухудшения зрения среди молодого поколения является достаточно актуальной в современном обществе. В связи с локдауном во время пандемии COVID-19 большинство школьников, студентов и взрослых перешли в режим дистанционного обучения и работы, что в значительной степени повлияло на ухудшение зрительных функций глаз.

Согласно данным Минздравамедпрома и Госкомсанэпиднадзора РФ, за время обучения в школе количество детей, имеющих приобретенные заболевания, увеличивается в 4–5 раз, треть выпускников школы имеют близорукостью. Также приводятся данные, что до 60–70% выпускников имеют нарушенную структуру зрения [1].

Рассмотрим основные виды зрительных дисфункций:

1. Близорукость (миопия). Характеризуется недостатком преломляющей силы глаза, что вызывает проблемы с восприятием отдаленных предметов. Чаще всего миопия развивается у школьников при длительной работе на близком расстоянии, а также работы за компьютером. Также развитие близорукости может быть связано с недостатком физической активности, что развивает ослабление мышц и, вследствие, ухудшение зрения.

2. Дальнозоркость (гиперметропия). Данная дисфункция, напротив, характеризуется трудностью при фокусировании на близкие объекты. Основной причиной дальнозоркости является уменьшение размера глазного яблока на переднезадней оси.

3. Астигматизм и косоглазие. Астигматизм – это искажение видимого объекта вследствие неодинакового отражения лучшей в разных сечениях проходящего светового пучка.

Косоглазие бывает нескольких видов. Так, оно может быть врожденным или приобретенным, монокулярным или альтернирующим, содружественным или паралитическим. Причиной могут быть заболевания нервной системы, перенесенные в детстве инфекционные заболевания, травмы и др [3].

Физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм человека, в том числе и на зрительный аппарат [2]. Так, физические упражнения, выполняют следующее влияние на организм человека с нарушениями зрения:

1. общее укрепление организма;
2. улучшение кровообращения в зрительном аппарате;
3. укрепление склеры;
4. профилактика близорукости;
5. укрепление глазных мышц и др.

При нарушениях зрения показаны циклические упражнения умеренной интенсивности (бег, плавание и др), упражнения общеразвивающего характера и тп. Противопоказаны прыжки, подъемы тяжестей, длительное пребывание в согнутом положении, резкие перемещения тела и тп. Необходимо выполнять следующие рекомендации:

- выполнять упражнения без очков;
- выполнять упражнения без напряжения;
- научиться расслабляться;
- часто моргать глазами;
- обеспечить регулярность упражнений;
- сочетать упражнения для глаз с дыхательными упражнениями, а также упражнения для спины и шеи.

Существуют специальные методики для развития зрения и функционального развития организма. Примерами могут быть методика Шульте (упражнения с использованием таблиц/квадратов для развития навыка периферического зрения), методика числовых пирамид, общеразвивающие и специальные упражнения, рекомендуется сочетание с упражнениями для шеи и спины, например, комплексом упражнений для шейного отдела позвоночника по методике М. Норбекова и др.

Для оценки состояния здоровья после физических упражнений рекомендуется использования тестов с физической нагрузкой и задержкой дыхания:

1. частота сердечных сокращений;
2. проба Штанге;
3. проба Генчи;
4. тест Руфье;
5. подвижность плечевого сустава;
6. наклон туловища вперед из положения сидя;
7. удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами;
8. 12-минутный тест ходьбы и бега К. Купера;
9. комбинированные тесты [4].

Так, можно сделать вывод, что физическая подготовка оказывает на людей с проблемами со зрением благоприятное воздействие, улучшая состояние кровеносной и опорно-двигательной систем организма. Однако необходимо помнить о противопоказаниях и регулярно проводить врачебный контроль и тесты для контроля состояния организма.

Использованные источники:

1. Астапов, В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. – М.: Международная педагогическая академия, 2014.- 2-е изд. - 453с.
2. Демирчоглян, А.Г., Демирчоглян, Г.Г. специальная физическая культура для слабовидящих школьников. М.: сов. спорт, 2000. 160 с.
3. Кадочникова, Ю.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Кадочникова, Ж.В. Хорькова; [науч. ред. Ю.В. Кузнецова]; М-во образования и науки рос. Федерации, урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: изд-во урал. ун-та, 2017. — 108 с. [Электронный ресурс]. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54013/1/978-5-7996-2183-4_2017.pdf?ysclid=lhy0ln61gi293545865 (дата обращения 20.05.2023)
4. Спирина М.П., В.Н. Гультяева. Методы самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий студенток специальной медицинской группы : метод. указания. Екатеринбург : 2003. 25 с.