

DOI: 10.33184/dokbsu-2019.4.19

Физическое воспитание студентов, страдающих близорукостью

Д. Г. Огуречников

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

Email: kproyektov@bk.ru

В статье рассматривается необходимость занятия физической культурой для студентов, страдающих близорукостью разной степени. Приводятся основные причины возникновения данной болезни. Обосновывается крайняя необходимость правильного разделения студентов на группы, соответствующие уровню их здоровья еще до начала основного этапа занятий и соблюдения правил и ограничений при выполнении определенных упражнений студентами с близорукостью средней и высокой степени.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, миопия, близорукость, лечебная физкультура.

Учеными было подсчитано, что 95% информации в своей жизни человек получает благодаря зрению. Поэтому можно полноправно сказать, что ухудшение зрения является серьезным препятствием для получения всей полноты знаний об окружающем мире, ведь этот недуг лишает человека возможности полноценно воспринимать информацию.

Жизнь современного человека немыслима без чтения книг, газет и журналов, просмотра фильмов и телепередач. А большинство рабочих специальностей полностью связано с работой на компьютерах. Неудивительно, что люди с ухудшенным зрением испытывают в этих отраслях множество неприятных ограничений.

Одним из проявлений проблем со зрением является миопия – один из недостатков рефракции глаза, в результате чего люди, подверженные этому заболеванию, плохо видят отдаленные предметы[1]. В народе она более известна как близорукость.

Чаще всего миопия развивается в школьные годы и во время обучения в высших и средних учебных заведениях. Это напрямую связано с длительной напряженной зрительной работой на близком расстоянии и, чаще всего, при неправильном освещении и неподходящих гигиенических условиях. Но если говорить о близорукости человека в целом, то можно выделить целый комплекс различных причин ее возникновения, основными из которых ученые-исследователи называют:

1) Изменения в склере. Проблемы со склерой передаются по наследству, и именно этот тип миопии является самым неблагоприятным и быстро прогрессирующим из всех возможных.

2) Высокие зрительные нагрузки. Именно по этой причине возникает 65% случаев миопии. Этот случай является самым благоприятным из всех.

3) Глазное давление. Встречается гораздо реже, чем все остальные случаи. Напрямую связан с нарушением развития глаза во время развития плода в животе матери[3].

На сегодняшний день миопия является одним из самых распространенных глазных заболеваний. По статистике ей страдает каждый третий житель планеты. Кроме того, на данный момент установлено, что огромное значение в происхождении близорукости имеет наследственный фактор: в тех семьях, где миопия прослеживается в ряде поколений, она встречается в 3 раза чаще, чем в других семьях.

На данный момент выделяют три степени миопии:

- слабой степени (до 3 диоптрий);
- средней степени (до 6 диоптрий);
- высокой степени (выше 6 диоптрий).

Так является ли ограничение физической активности для лиц, страдающих миопией, оправданной?

В наше время ограничение физической активности для лиц, страдающих миопией, признано неправильным. Однако не отрицается и тот факт, что чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное воздействие, а то и вовсе спровоцировать осложнения. Именно поэтому для страдающих близорукостью необходимо четкое соблюдение медицинских показаний и противопоказаний к занятию спортом[2].

Физическая культура является одним из основных предметов в каждом среднем и высшем учебном заведении. В качестве основных задач для студентов ставятся: общее укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовки и т.д. Однако, как показывает практика, в наше время значительная часть студентов страдает близорукостью. В данной ситуации крайне важным является верное распределение студентов на группы для занятий физической культурой.

Студентов, имеющих миопию слабой степени, включают в основную группу. Они могут заниматься по полной программе занятий, сдавать нормы ГТО и участвовать в соревнованиях

Студенты с миопией средней степени входят в подготовительную группу, которая занимается отдельно от основной. Для них вводятся некоторые специальные ограничения, которые необходимо учитывать при проведении занятия. Для данной группы в программе занятий также необходимо наличие специальных упражнений для мышц глаз. Для таких студентов полностью исключаются спортивные тренировки и участие в соревнованиях[4].

В зависимости от ситуации подготовительная группа может разделяться на 2 части: подготовительную и специальную (для студентов с более высоким уровнем близорукости). Студенты с неосложненной миопией высокой степени должны заниматься только в специальной группе. Кроме того, желательным для данной группы является и проведение занятий лечебной физкультурой. Обязательным является и проведение специальных упражнений для глазных мышц[5].

Студенты с близорукостью высокой степени должны заниматься физической культурой только в специальном медицинском отделении и выполнять следующие общие правила:

- следовать рекомендациям офтальмолога и терапевта;
- физическую нагрузку соразмерять с собственным уровнем физической подготовки;
- помнить об ограничениях при выполнении упражнений.

Для них строго противопоказаны упражнения, связанные с сотрясением тела и требующие напряжения; игры, при которых возможны столкновения играющих, нанесение ударов по голове, а также игры, требующие большого напряжения.

Лицам с близорукостью свыше 8 диоптрий с коррекцией зрения и без патологических изменений в глазу показаны только занятия лечебной физкультурой.

В наше время около трети населения планеты страдает от различной степени близорукости, что делает проблему занятия физической культурой при таком диагнозе как миопия крайне востребованной. При работе со студентами, имеющими указанный диагноз, необходимо строго соблюдать соответствующие требования и предписания. В основе такой работы лежит правильное распределение студентов на группы, соответствующие уровню их здоровья перед началом основных занятий.

Литература

1. Аветисов, Э. С. Близорукость/ Э. С. Аветисов. – М.: Медицина. – 1999. – 288 с.
2. 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.

3. Зрение: сохранение, нормализация, восстановление / Составитель Кудряшова Н. И. – 2-е изд., доп. – М. : Изд-во фирмы "НТ-центр", 1995. – 191 с.
4. Курпан, Ю. И. Особенности методики физического воспитания студентов, страдающих близорукостью// Материал научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов вузов. – М.: 1975, С. 50–55.
5. Курпан, Ю. И. Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением// Теория и практика физической культуры. – 1976. – №10. – С. 57–59.

Статья рекомендована к печати кафедрой физвоспитания Башкирского Государственного университета (к.п.н, проф. С. Т. Аслаев)

Physical education of students suffering from myopia

D. G. Ogurechnikov

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

Email: kproyektov@bk.ru

The article discusses the need for physical education for students suffering from myopia of different degrees. The main causes of this disease are given. The extreme necessity of the correct division of students into groups corresponding to the level of their health before the beginning of the main stage of classes and compliance with the rules and restrictions in the performance of certain exercises by students with myopia of medium and high degree.

Keywords: physical culture, physical education, myopia, physical therapy, medical physical culture.