

*Запалова Ирина Юрьевна
студентка 3 курса,
юридический факультет
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ
(РПА Минюста России),
Россия, г. Саранск
e-mail: zapalovairinka@gmail.com*

*Научный руководитель: Филиппова Е.Н.,
доцент, кандидат педагогических наук
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ
(РПА Минюста России),
Россия, г. Саранск*

ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ НЕФИЗИЧЕСКИХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** В данной статье рассматриваются миопия различных степеней и ее влияние на ограничения в занятиях физкультурой в вузах, способы профилактики миопии у студентов с помощью физических упражнений, рекомендации для обучающихся. Данная проблема является весьма актуальной, поскольку очень распространена среди молодёжи, а в особенности студентов, так как в период обучения в вузе, а особенно в зачетно-экзаменационные сессии, они переносят большие зрительные нагрузки в условиях малой двигательной активности.*

Ключевые слова: близорукость, студенты, физическая культура, гимнастика, профилактика.

*Zapalova Irina Yurievna
3rd year student,
faculty of law
SredneVolzhsky Institute (branch) of VSU
(RPA of the Ministry of Justice of Russia),
Russia, Saransk*

*Scientific adviser: Filippova E .N.,
associate professor, candidate of pedagogical sciences
SredneVolzhsky Institute (branch) of VSU
(RPA of the Ministry of Justice of Russia),
Russia, Saransk*

PREVENTION OF MYOPIA IN STUDENTS OF NON-PHYSICAL UNIVERSITIES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Abstract: *This article discusses myopia of various degrees and its impact on restrictions in physical education classes in universities, ways to prevent myopia in students through physical exercise, recommendations for students. This problem is very relevant, since it is very common among young people, and especially students, since during the period of study at the university, and especially during the test and examination sessions, they endure large visual loads in conditions of low motor activity.*

Keywords: myopia, students, Physical Culture, gymnastic, prevention.

В современном мире, в «век технологий», особое значение имеет вопрос о состоянии здоровья студенческой молодежи [1]. Молодые люди тратят много времени на телефоны, компьютеры, практически всегда их глаза находятся в большом напряжении. Это часто негативно сказывается на состоянии зрения. Одним из самых распространённых нарушений зрения является миопия или, простыми словами, близорукость [2]. Миопия – это дефект зрения, при котором человек плохо видит то, что находится на сравнительно большом расстоянии от него. Различают три степени миопии – слабой (0-3 диоптрий), средней (3-6 диоптрий) и высокой степени (свыше 6 диоптрий).

Установлено, что количество студентов с близорукостью при обучении в вузе с каждым растёт, поэтому многие университетские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, однако они ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая же культура призвана решить задачу еще и оздоровительную.

Людям, у которых есть миопия противопоказано заниматься спортом, связанным с прыжками, ударами и возможностью получить черепно-мозговую травму, в связи с высоким риском отслоения и разрыва сетчатки. Однако это не означает, что физическую активность нужно исключить совсем. Зрение и движение неразрывны, ведь глаза являются нашим самым подвижным органом. В зависимости от степени близорукости студенты занимаются в трех группах: основной, подготовительной и специальной [3].

Если у обучающегося выявлена миопия слабой степени, то он входит в основную группу. Им рекомендуются спортивные игры – теннис, волейбол,

баскетбол и другие. В таких играх нужно постоянно следить за мячом, что хорошо стимулирует и развивает мышцы глаза. Также по исследованиям Всемирной федерации бадминтона было установлено, что данная спортивная игра весьма положительно влияет на состояние здоровья глаз, идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, они укрепляются и становятся сильными.

Для студентов со средней степенью миопии целесообразно вводить некоторые ограничения в учебной программе по физической культуре [5]. Так, например, исключаются прыжки с высоты, упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения. Также занятия с такой категорией обучающихся проводятся отдельно от основной группы.

Что касается студентов с высокой степенью близорукости, то они занимаются только в специальной медицинской группе. Такая категория обучающихся может выполнять упражнения из основной программы, однако есть ряд существенных ограничений. Так, им нельзя выполнять опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойка на голове, длительный бег и некоторые другие упражнения. Кроме этого, запрещаются виды спорта, которые чреваты высоким единовременным физическим напряжением. Этой категории студентов рекомендуются занятия лечебной гимнастикой, что можно делать даже в домашних условиях. Такой комплекс должен содержать 10-12 общеразвивающих, дыхательных и корригирующих упражнений, выполняемых в медленном темпе без резких движений туловищем и с небольшой нагрузкой. Эти упражнения должны быть подобраны с учётом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, степени близорукости, состояния глазного дна. Очень полезна ходьба в среднем темпе, размеренный бег, езда на велосипеде. Упражнения общеразвивающего характера рекомендуется сочетать с гимнастикой для глаз.

Таким образом, в настоящий момент проблема зрения стоит особенно остро. Близорукость иногда называют даже «болезнью цивилизации», поэтому стоит обращать особое внимание на состояние здоровья своих глаз. Особенно

внимательно к этому следует относиться молодому поколению, студентам. Нужно понимать, что главной целью физической культуры является поддержание здоровья организма, в том числе и профилактика близорукости. Подвижные игры на свежем воздухе, физкультура в целом должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц, укреплению склеры глаза. Помимо всего вышеназванного не стоит забывать о режиме труда и отдыха, полноценном и сбалансированном питании, закаливании.

Список литературы

1. Лубенцова А.В., Демьянова Л.М. Профилактика миопии у студентов // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2017. № 2. С 87-89.
2. Цеева Н.А., Корохова Н.А. Профилактика миопии у студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры // Материалы Международной научно-практической конференции «Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам». 2012. № 1. С. 75-77.
3. Мартынюк Е.Д., Москаленко И.С. Занятия физической культурой при миопии высокой степени // Международный научный журнал «Символ науки». 2016. № 11-4. С. 109-111.
4. Аветистов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости. М.: Физкультура и спорт, 1980. 103 с.
5. Апрелев А.Е., Пашина Р.В., Караулова Е.С. Оценка некоторых аспектов качества жизни у студентов с миопией в сочетании с сопутствующей патологией // Вестник ОГУ. 2014. № 12 (173). С.11-14.