

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Житарь К.Д., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии

Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** близорукость, студенты, упражнения, организм, медицинская группа.*

Работа посвящена изучению организации занятий по физической культуре для студентов с близорукостью.

Проблема профилактики и прогрессирования близорукости у студентов имеет чрезвычайно важное значение [1, 2, 3].

В исследовании приняли участие 70 студентов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина, которые в зависимости от степени близорукости занимались в различных учебных отделениях. Студенты со слабой степенью близорукости (до 3 диоптрий) занимались в подготовительной отделении или в отделении спортивного совершенствования [4, 5, 6].

Студенты, имеющие остроту зрения не ниже 0,5 дптр и рефракцию от -3,5 дптр до -5,5 дптр занимались в подготовительной медицинской группе. Степень нервно-мышечного напряжения и общая нагрузка для них была несколько ниже. Ограничивалось также число прыжковых упражнений.

Студенты с неосложненной близорукостью высокой степени (от -6,0 дптр до -8,0 дптр) занимались в специальном медицинском отделении.

В процессе работы проверялась острота зрения, рефракция, состояние сред глаза и глазного дна, ближайшая точка ясного видения, состояние цилиарных мышц.

Анализ полученных данных показал, что студентам с высокой

степенью близорукости (до - 8,0 дптр) при полной коррекции остроты зрения и без патологических изменений глазного дна, при хорошей физической подготовленности можно выполнять почти все упражнения программы элективных курсов по физической культуре и спорту, а также отдельные упражнения комплекса ВФСК ГТО [7, 8]. Из занятий необходимо исключить все упражнения, связанные со значительным напряжением организма, резкие движения туловищем и особенно головой.

С целью профилактики прогрессирования близорукости студентам необходимо соблюдать некоторые гигиенические требования, а также выполнять в течение 3-4 месяцев специальные упражнения для наружных и внутренних мышц глаза по методике Э.С. Аветисова, К.А. Мац и Е.И. Ливадо.

Студентам с близорукостью высокой степени (свыше 8,0 дптр) показаны занятия в группе лечебной физкультуры.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

2. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

3. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06

февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.

4. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // *Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.* – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

5. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании.* – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

6. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России.* – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

7. Potapova S.V., Danilova I.Yu., Prasolov V.I., Makarova E.V., Kryukova N.I. Mythological foundations of ontology. *XLinguae*. 2018. Т. 11. № 2. С. 672-684.

8. Orekhovskaya N.A., Chistyakov A.A., Kryukova N.I., Krokhina Ju.A., Ospennikov Yu.V., Makarova E.V. Orthodoxy and modernity their contact facets in Russian society. *European Journal of Science and Theology*. 2019. Т. 15. № 2. С. 67-77.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH MYOPIA

Zhitar K.D.

***Keywords:** myopia, students, exercises, organism, medical group.*

The work is devoted to the study of the organization of physical education classes for students with myopia.