УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ: ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА И ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ

Замяткина А.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: *близорукость, физическая культура, упражнения, здоровье, зрение.*

В данной статье рассматривается роль физической культуры в поддержании здоровья и профилактике прогрессирования близорукости. Анализируются особенности воздействия различных видов физической активности на зрительную систему. Представлены рекомендации по оптимизации режима физических упражнений и выбору эффективных комплексов для людей с миопией.

Введение. В последние годы все больше внимания уделяется немедикаментозным методам коррекции и профилактики миопии, среди которых физическая культура занимает важное место [1]. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают комплексное воздействие на организм, улучшают кровообращение, укрепляют мышцы, повышают общую работоспособность [2], что, в свою очередь, благоприятно влияет на функционирование зрительной системы.

Цель работы. Обосновать необходимость и разработать рекомендации по применению физической культуры в качестве средства профилактики и стабилизации прогрессирования близорукости.

Результаты исследований. Влияние физической культуры на зрительную систему при близорукости многогранно [3]. При выборе видов физической активности для людей с близорукостью необходимо учитывать степень миопии, наличие сопутствующих заболеваний и общее состояние здоровья [4].

Рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой:

• Аэробные нагрузки умеренной интенсивности: ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде – эти виды активности улучшают кровообращение и способствуют общему оздоровлению организма [5, 6].

• Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса: наклоны и повороты головы, вращения плечами, упражнения с легкими гантелями – эти упражнения помогают снять напряжение и улучшить кровоснабжение головного мозга [7,8].

• Активные игры на свежем воздухе: волейбол, баскетбол, теннис – эти игры тренируют зрение на разных расстояниях и способствуют развитию периферического зрения [9].

Перед началом занятий физической культурой необходимо проконсультироваться с врачом-офтальмологом. Занятия должны быть регулярными (не менее 3-4 раз в неделю). Также необходимо избегать перенапряжения и переутомления. При появлении дискомфорта в глазах или ухудшении зрения необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

Вывод. Физическая культура является важным компонентом профилактики и стабилизации прогрессирования близорукости. Правильно подобранный комплекс упражнений, учитывающий индивидуальные особенности организма, способствует улучшению кровообращения, укреплению мышц, тренировке аккомодации и общему оздоровлению.

Библиографический список:

1. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

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. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

4. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. − № 1. – С. 65-68.

5. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

6. 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 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

7. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский

государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

8. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

9. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

PHYSICAL EDUCATION FOR MYOPIA: OPTIMIZING THE REGIME AND CHOOSING EXERCISES

Zamyatkina A.S.
Scientific supervisor – Makarov A.L.
Ulyanovsk SAU

Keywords: *nearsightedness, physical education, exercise, health, eyesight.*

This article examines the role of physical education in maintaining health and preventing the progression of myopia. The features of the impact of various types of physical activity on the visual system are analyzed. Recommendations on optimizing the exercise regime and choosing effective complexes for people with myopia are presented.