

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Романова О.В., Синельникова Г.А., Мартыненко И.И.

(Казахский Национальный Университет по им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан)

Основной целью дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе является формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья студентов для реализации их способностей в процессе повседневной деятельности

Развитие физической культуры – важнейшая предпосылка реализации потенциала человека и общества. Поэтому проблемы физической культуры в высшем учебном заведении на сегодняшний день приобретают особую актуальность. Здоровье человека его социальная и биологическая активность рассматриваются с одной стороны как условие оптимальной жизнедеятельности субъекта, с другой стороны как показатель и ведущий критерий социального прогресса и гуманизации общества.

Содержание курса физического воспитания в вузах Республики Казахстан регламентируется Типовой учебной программой, разработанной на основе государственного общеобязательного стандарта образования. В соответствии с Типовой программой для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются по учебным отделениям: основное, специальное медицинское и спортивное совершенствование. Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Занятия физической культурой в вузе предусматривает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.[3]

В Казахском национальном университете им. аль-Фараби при распределении студентов первого курса на занятия по физической культуре в специальное медицинское отделение, было отмечено увеличение количества студентов с ослабленным зрением, которые имеют слабую, среднюю и высокую степень миопии.

Целью данной работы явилось обобщение научно-методического материала и практического опыта работы по эффективности применения средств и методов физической культуры в реабилитации зрения студентов, имеющих различные степени миопии.

Близорукость, миопия (от греч. «мио» – щуриться и «опсис» – взгляд, зрение) – один из недостатков рефракции глаза, в результате чего люди, страдающие им, плохо видят отдалённые предметы. Развитию близорукости способствует также ослабление глазных мышц [2].

Проведенный нами анализ литературы по данному вопросу, выявил большое наличие применяемых разнообразных средств и методов физического воспитания у отечественных и зарубежных авторов. Имеются также специальные упражнения для улучшения зрения в йоге.

Литературные данные и личный практический опыт ППС по физической культуре показывает, что этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, предназначенных для укрепления мышц. В результате процесс прогрессирования близорукости нередко приостанавливается или замедляется. Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось ещё недавно, в настоящее время признано неправильным. Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей [1].

Следует отметить, что для повышения эффективности реабилитации зрения у студентов мало использовать только занятия физической культурой два раза в неделю, важно понимание и самосознание студентов в постоянном использовании рекомендаций и методик для улучшения зрения, как в период учебы, так и в период своего свободного времяпрепровождения [2].

На занятиях мы используем апробированные специальные физические упражнения, которые необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости не реже 3–4 раз в неделю.

Широкое применение на занятиях по физической культуре в Казахском национальном университете им. аль-Фараби получила тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза, которая проводится по методу, называемому «метка на стекле» [1].

ППС кафедры, работающие со студентами с ослабленным зрением, обучают общеразвивающим упражнениям, которые можно сочетать с движениями глаз и рекомендует их для самостоятельного применения не реже трех раз в неделю.

Как показали наши наблюдения, для общего укрепления организма и коррекции зрения, в зимний период в спортивных залах полезно использовать бадминтон, волейбол, баскетбол, настольный теннис и подвижные игры с элементами спортивных игр. Систематические занятия циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у студентов с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

Помимо применения специальных упражнений, студентов необходимо приучать выполнять домашние задания и рекомендации правильного образа жизни, способствующего положительному сдвигу и восстановления зрения: соблюдать режим правильного освещения, следить за осанкой, самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи, чередовать режим работы и отдыха, совершать продолжительные прогулки на свежем воздухе, полноценное питание [4].

Все, выше перечисленные средства и методики очень важны для профилактики, коррекции и лечения различных нарушений зрения для студентов.

Таким образом, основными задачами преподавателей кафедры «Физическое воспитание и спорт» КазНУ им. аль-Фараби, проводящими занятия со студентами специального медицинского отделения, имеющих диагноз миопия, является: остановить прогрессирующую миопию, улучшить зрение с помощью специально подобранных упражнений.

Совершенствуя учебно-воспитательную работу в университете по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения, имеющих различные степени миопии, преподаватель должен дифференцированно определить эффективные средства и методы физической культуры в реабилитации зрения студентов, имеющих различные степени миопии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Стив Шенкман*. Можно ли жить без очков? – М: 1992.
2. Мифы о зрении. – Энциклопедия здоровья № 23 – Ленинградская область, 2007.
3. Типовая учебная программа «Физическая культура по всем специальностям и направлениям». Высшее профессиональное образование. Госстандарт, Министерство образования и науки РК, Астана, 2002.
4. *Демирчоглян, Г.Г.* Тренируйте зрение. – М.: 1990.

УДК 796(072)

ББК 75

• Фи 48

Фи 48 **Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов:** материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – 592 с.

ISBN 978-5-7579-2077-1

Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, волонтерского движения, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, повышения использования эффективности спортивных сооружений, менеджмента студенческого спорта в вузах, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам, преподавателям вузов, специалистам по физической культуре.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

УДК 796(072)

ББК 75

Редакционная коллегия:

Юсупов Р.А. – доктор биологических наук, профессор,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Акишин Б.А. – кандидат технических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Покровская Т.Ю. – кандидат социологических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Зибрева Е.М. – методист кафедры физической культуры и спорта;

Юсупова Л.М. – методист кафедры физической культуры и спорта

ISBN 978-5-7579-2077-1

© Авторы, перечисленные в содержании, 2015

© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерства образования и науки Республики Татарстан
Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
Российский студенческий спортивный союз
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЗАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А.Н. ТУПОЛЕВА-КАИ»
КСК «КАИ ОЛИМП»
Координационный научно-методический Центр кафедр физического воспитания
Евразийской ассоциации университетов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

Казань, 6 – 8 ноября 2015 г.

Казань 2015