

УДК 796.015-057.875:617.7

Н.И. Волкова, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СУО ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного человека огромная, а отдыхают они только во время сна. Современные школьники и студенты огромное количество времени проводят за компьютером или планшетом (смартфоном). При данной деятельности естественные движения глаз ограничены, а поле зрения крайне сужено. В результате однообразных, в пределах ограниченного пространства движений, глазные мышцы напрягаются, что неизбежно ведет к переутомлению глаз и при длительных непрерывных нагрузках резко ухудшают зрение.

В настоящее время наблюдается увеличение числа студентов, имеющих нарушения зрения. На первом курсе по сравнению с прошлым учебным годом рост составил 3,1%.

Поэтому рассмотрим методические особенности работы со студентами, имеющими нарушения зрения, на занятиях по физической культуре.

Наиболее распространенной патологией у студентов является миопия разной степени тяжести. При миопии показаны:

- общеукрепляющие, дыхательные, релаксационные упражнения;
- циклические упражнения (дозированная ходьба, легкий бег, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах);
- прогулки на открытом воздухе;
- закаливание организма;
- упражнения для укрепления цилиарной мышцы и других мелких мышц глаза;
- расслабления мышц глаз, в т.ч. пальминг;
- гимнастика для глаз по методу Аветисова и др.

Наибольшее распространение получили тренировки зрения, разработанные под руководством Э.С. Аветисова. Методика включает три группы упражнений. Тренировка для глаз – первая группа упражнений для циркуляции крови и внутриглазной жидкости. Тренировка зрения – вторая группа упражнений для укрепления глазодвигательных мышц. Тренировка зрения – третья группа упражнений для улучшения аккомодации (аккомодация – способность хрусталика менять

форму, т. е. становятся более или менее выпуклы и соответственно сильнее или слабее преломляют попадающие в глаз лучи солнца).

Еще одной из наиболее эффективных методик профилактики прогрессирования миопии является пальминг. Пальминг способен за короткий срок очень значительно расслабить глазные мышцы. Поэтому к этому упражнению нужно прибегать всегда, когда имеется такая возможность: его нужно использовать в перерывах между интенсивной зрительной работой, хотя бы по 3-5 минут каждый час, это упражнение необходимо делать перед сном и после пробуждения, после продолжительного (более нескольких минут) использования очков и всегда, когда возникнет такая необходимость. Пальминг выполняется следующим образом: сначала необходимо согреть ладони, затем нужно скрестить пальцы одной руки с другими примерно под прямым углом, положив ладони одна на другую. Свободными внутренними сторонами ладоней необходимо прикрыть глаза так, чтобы они оказались примерно по центру ладоней, а скрещенные пальцы лежали по обе стороны от переносицы. При этом ладони совершенно не должны каким-то образом надавливать на глаза, которые должны спокойно открываться и закрываться под пальмингом. Глаза под пальмингом должны быть закрыты. Выполняя пальминг, можно поставить какую-нибудь хорошую, спокойную и расслабляющую музыку, например, инструментальную или любую другую: главное, чтобы она вызывала только положительные и приятные эмоции.

При миопии противопоказаны:

- упражнения, способствующие повышению внутриглазного давления (скоростно-силовые, с отягощением (штангой), с задержками дыхания);
- исключаются резкие повороты головы, прыжки и быстрый бег, упражнения с использованием гравитационного фактора (глубокие наклоны, стойка на лопатках и др.).

Таким образом, для студентов, имеющих нарушения зрения, обязательно выполнение физических нагрузок, но применять их следует только в соответствии с вышеуказанными методическими особенностями.