

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗРИТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

Исмадова Маргуба Шаукатовна

Самаркандский Государственный Медицинский Университет

ismatovamarguba6@gmail.com

Аннотация. Данная статья рассматривает специфику занятия физической культурой учащихся медицинских вузов с нарушением зрения, особенности заболевания, а также комплекс развивающих упражнений.

Ключевые слова: нарушения зрения, студенты, общеразвивающие упражнения, миопия.

По последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире от нарушений зрения страдают около 300 млн. человек, из них 19 млн. - это дети (подростки и студенты). Так, с близорукостью в первый класс приходит уже 5% детей, к окончанию школы их становится 25-30%, а уже к окончанию института – 50-70%.

Близорукость (миопия) всегда обращала пристальное внимание не только офтальмологов, но и общества в целом, поскольку она сопровождается психо-эмоциональными нарушениями, снижением качества жизни и социально-адаптивных возможностей миопов, выбор наиболее интересующей профессии, любимого вида спорта.

В последние десятилетия частота миопии в целом увеличилась повсеместно, составляя 30-40% в странах Европы и в России и достигая 70% и более в Юго-Восточной Азии. Данное заболевание чаще встречается у студентов. У большинства слабовидящих студентов отмечают, за исключением основного заболевания, такие нарушения, как искривление позвоночника, нарушения осанки, плоскостопие и другие заболевания.

Цель исследования: разработать профилактические мероприятия для студентов медицинских вузов с нарушениями зрения. Освоить основные виды упражнений для разных мышечных групп.

Методы исследования: При построении комплексов исходят из коррекционно-педагогических задач, учитывают особенности возраста, физическую подготовленность студентов, формы работы. В выборе и проведении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

-подбираются упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств;

-особое внимание уделяется на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы и дыхание;

-каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего.

Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера. Таким образом, в работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное.

Учитывая эти положения, упражнения следует располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения (если они есть) проводятся первыми, так как требуют внимания;

2. Упражнения для рук и плечевого пояса – для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох;

3. Повороты, наклоны в сторону или наклоны вперёд;

4. Упражнения для ног из исходного положения стоя;

5. Наклоны туловища вперёд;

6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения, лёжа на спине, сидя и т.п.;

7. Упражнения для туловища из исходного положения, лёжа на животе.

Кроме общеразвивающих физических упражнений необходимо включать в программу занятий упражнения для глаз - в качестве завершающего этапа. Можно использовать гимнастику для глаз по методике Э.С.Аветисова, Жданова

П.Г., Бейтса, которые помогут улучшить циркуляцию крови и внутриглазной жидкости, укрепят глазные мышцы, улучшать аккомодацию.

Результаты исследования: Таким образом, особый подход к организации занятий физической культурой для учащихся медицинских вузов с нарушениями зрения повышает их адаптацию и приспособление к окружающему миру, обеспечивает адекватную физическую нагрузку на организм и создаёт благоприятный фон для лечения заболевания и улучшения зрительной функции.

Заключение. Так для профилактики и лечения зрительных нарушений следует выполнять физические нагрузки не только на глаза, но и на разные группы мышц, так как весь организм человека является единым целым. Поэтому физическая культура, затрагивающая весь организм человека, в профилактике зрительных нарушений будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности.

Литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В.Шапковой.-М.:Советский спорт,2003.-464с.
2. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения- Школьная Пресса, 2009г.
3. Абрамов В.Г., Вакурин Е.А., Маркичева Н.А. Рефракция и аккомодация глаза человека. Программированное пособие. -Иваново, 1991. -120с.
4. Аветисов Э.С. Предупреждение близорукости у детей. -М.: Медицина, 1966. -208с.
5. М.Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости /Э.С.Аветисов, Е.И.Ливадо, Ю.И.Курпан. //-3-е изд. стер. -Ташкент: Медицина, 1984. -102с.
6. Кремнева В.Н., Солодовник Е.М. Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов университета. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» 2019г.с.100-102
7. Shaukatovna I. M., Ruxshona A. ROLE OF INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN EDUCATIONAL PROCESS //Science and Innovation. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 98-101.
8. Sarkisova V., Xegay R. CAUSES, DIAGNOSIS, CONSERVATIVE AND OPERATIVE TREATMENT OF UTERINE MYOMA //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 198-203.