

Назмутдинов Булат Ринатович

бакалавр биол. наук, магистрант

Хасанова Зилара Муллаяновна

профессор

Хасанова Лилия Анасовна

профессор

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
педагогический университет им. М. Акмуллы»

г. Уфа, Республика Башкортостан

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ В СИСТЕМЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: рассматривается вопрос профилактики нарушений зрения в системе высшего образования с целью разработки соответствующих рекомендаций по упреждению нарушений зрения и улучшению общего состояния здоровья вузовской молодёжи.

Ключевые слова: нарушения зрения, профилактика зрения, физическое здоровье студентов, оздоровительная гимнастика.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждые пять секунд в мире слепнет один взрослый человек, каждую минуту – ребенок, при этом в 75% случаев слепоту вызывают заболевания, которые можно было бы вылечить на начальных стадиях или предотвратить с помощью профилактических мер. Более того, патологические состояния зрения чаще всего возникают у лиц с отклонениями в общем состоянии здоровья, в частности, связанными с такими изменениями опорно-двигательного аппарата, как нарушение осанки и сколиоз, что чаще всего сопряжено в случае учащихся с неправильной позой при чтении и письме, приводящим в последующем к быстрому утомлению мышц шеи и спины, изменениям работы внутренних органов и сердечно-сосудистой системы [2; 7].

К сожалению, в системе вузовского образования вопросу профилактики нарушений зрения не уделяется должное внимание, несмотря на его большую

социальную значимость. Некоторые вузовские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но они ставят перед собой только образовательные цели. Физическая же культура в рамках образовательного процесса вуза должна решать и оздоровительную задачу. Однако такая постановка вопроса остается мало реализуемой. Урочные формы занятий не способны не только решать проблему профилактики нарушения зрения у студентов, но и просто удовлетворять их нормальный двигательный режим, который реализуется лишь на 20 – 25% [6].

Некоторыми исследователями показано, что применение физических упражнений способствует снятию умственного утомления и профилактике нарушений зрения [5], при этом специально подобранные физические упражнения способствуют как общему укреплению организма, так и повышению специфической работоспособности мышц глаза [1; 3].

К сожалению, рекомендуемые программы по физической культуре для вузов не предусматривают применения средств оздоровительной гимнастики, направленной на поддержание нормальных зрительных функций и профилактику нарушений зрения. Внедрение в учебные программы такого раздела осложняется отсутствием должной классификации и соответствующей систематизации комплексных профилактических упражнений, ориентированных как на снятие напряжения аккомодации глаза, так и на расслабление мышц шейного отдела позвоночника и общее улучшение осанки студентов.

При разработке таких упражнений необходимо учитывать ряд факторов: работоспособность цилиарной мышцы глаза (при существенном напряжении аккомодации глаза, например, при длительном чтении, происходит судорожное сокращение цилиарной мышцы, так называемый спазм аккомодации), расслабление мышц шейного отдела, обеспечивающее нормальное кровообращение головного мозга и формирование правильной осанки в целом [4].

В связи с этим предлагается следующая система упражнений для коррекции и профилактики нарушений зрения, сочетающая в себе комплекс упражнений по общему улучшению зрения, укреплению цилиарной мышцы глаза,

расслаблению мышц шейного отдела позвоночника и формированию правильной осанки студентов:

Для общего улучшения зрения:

1. Быстрые моргания около 25–30 сек.
2. Надавливание пальцами на глазные яблоки при закрытых глазах около 35–45 сек.
3. Медленные круговые движения глазами сначала влево, затем вправо около 1 мин.
4. Поглаживание век при закрытых глазах от наружных углов к носу, а затем обратно около 40–45 сек.
5. Расслабление с закрытыми глазами около 60 сек., выполняя брюшное дыхание.

Для укрепления цилиарной мышцы глаза:

1. Взять любой печатный текст (необходимы хорошее качество рассматриваемого объекта и соответствующий размер, не закрывающий обзор объекта при его рассмотрении), расположиться у окна, прикрыть один глаз, не зажмуривая его, держать объект перед лицом на расстоянии вытянутой руки и смотреть на него открытым глазом, затем медленно приближать объект к лицу до момента, пока видимое изображение не расплывется полностью, затем также медленно начать отдалять объект до исходного положения. Упражнение необходимо выполнять не менее 2-х мин, а затем смотреть вдаль не менее 1-й мин. Данное упражнение необходимо выполнять по три раза для каждого глаза.

2. Для выполнения следующего упражнения необходимы те же реквизиты. На объект следует смотреть в течение 2-х мин. с близкого расстояния, четко видя его, затем, расслабиться и 1 мин. смотреть за окно на горизонт. Как и в первом случае, упражнение повторяют три раза для каждого глаза.

3. Выбрать объект, находящийся на достаточном расстоянии за окном, который можно хорошо разглядеть, разместить имеющийся текст максимально близко к одному из глаз, так чтобы его можно было рассмотреть, а второй глаз прикрыть, затем в течение 10 сек. поочередно смотреть сначала на образец,

потом на выбранный объект за окном. Упражнение повторять по 5 мин. для каждого глаза.

Для расслабления мышц шейного отдела:

1. Кисти рук поместить на затылок (упражнение делается стоя), сначала руки поднять вверх, прогнуться, потом вернуться в исходное положение, упражнение проделать семь раз.

2. Руки расслаблены и свисают вдоль тела (упражнение выполняется стоя или сидя на стуле), голова плавно поворачивается влево, потом также плавно переводится максимально вправо, при выполнении упражнения необходимо добиться расположения носа и подбородка над плечом, фиксируя их в таком положении на 2 сек.

3. Стойка прямо, ноги на ширине плеч, руки по бокам. Завести руки за спину на уровень таза и обхватить левое запястье правой рукой, затем медленно отвести руки немного назад, делая упор на левую руку, для увеличения натяжения, наклонить голову к правому плечу, оставаться в таком положении 30 сек. и повторить то же самое, но в другую сторону.

4. Руки свисают вдоль тела (упражнение выполняется стоя или сидя), голова опускается вниз, подбородком постараться прикоснуться к груди.

Для улучшения осанки:

1. Встать прямо, стопы на ширине плеч, поднять руки вверх, согнуть в локтях, положить ладони на плечи, затем начать раздвигать руки, стремясь свести лопатки вместе.

2. Поднять правую руку вверх (упражнение выполняется стоя или сидя), согнуть её так, чтобы кисть оказалась за спиной выше лопаток, левую руку опустить вниз и согнуть, чтобы ее кисть оказалась ниже лопаток, передать правой рукой в левую руку небольшой предмет, поменять положение рук, чтобы левая рука оказалась сверху, а правая – снизу, снова передать предмет из одной руки в другую, повторить десять раз.

3. Встать у стены, чтобы затылок и спина касались поверхности, затем присесть, сохраняя контакт затылка и спины со стеной, и вновь встать (руки можно выпрямить перед собой или сложить на груди).

4. Встать прямо (можно у стены), поднять согнутую в колене правую ногу, обхватив её руками и прижав к животу, максимально подтягивая к грудной клетке, плечи не опускать и не подавать вперед, спина должна быть прямой.

Таким образом, внедрение в вузовские образовательные программы по физической культуре выше предложенных оздоровительных гимнастик, доступных в исполнении и направленных на корректировку и профилактику не только нарушений зрения студента, но и на поднятие тонуса его организма, а также активное продвижение и использование этих гимнастик в студенческой среде, позволило бы упредить нарушения зрения ещё в начальной стадии их развития, улучшить осанку и общее физическое состояние вузовской молодёжи.

Список литературы

1. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение: Монография / Г.Г. Демирчоглян. – М.: Советский спорт, 1990. – 136 с.

2. Королева А.В. Организация и содержание психолого-педагогической работы с детьми с нарушениями зрения: методические рекомендации с использованием опыта работы МБДОУ Детский сад №60 компенсирующего вида г. Сыктывкара / А.В. Королева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.krigo.ru/upload/docs/Proekti/modernizaciya_do/fgos_do/Организация%20и%20содержание%20психолого-.pdf

3. Ливадо Е.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении миопии у детей: Автореф. дисс. ... канд. мед. наук: 1977 / Е.И. Ливадо. – М., 2005. – 189 с.

4. Марчук С.А. Профилактика нарушений зрения студентов педагогических вузов средствами оздоровительно-коррекционной гимнастики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Марчук. – Екатеринбург, 2004. – 405с.

5. Мотылянская Р.А. Антистрессовая пластическая гимнастика / Р.А. Мотылянская // *Фундаментальные исследования: Сб. статей /Отв. ред. Р.А. Якубовская* – М.: Советский спорт, 1991. – С. 10–15.

6. Раппопорт Ж.Ж. Адаптация, факторы риска и здоровье детей / Ж.Ж. Раппопорт // Экология человека: Сб. статей /Отв. ред. Е. П. Гора. – Новосибирск: Изд-во АГУ, 1986. – С. 41–42.

7. Евграфова О.В. Сборник рекомендаций для педагогов, родителей и специалистов, работающих с детьми, имеющими нарушение зрительного анализатора / О.В. Евграфова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://открытыйурок.рф/статьи/212821>