

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ КОРОТКОЗОРІСТЮ

Песоцький С. М., ст. викл., Песоцька І., студ.
Сумський державний університет
specu2010@ukr.net

Вступ. Актуальність теми зумовлена значним зростанням кількості людей з порушенням зору. До причин належать підвищення навантаження на очі через постійне використання гаджетів, неправильне харчування, погіршення екологічних умов, зменшення фізичних навантажень. У зв'язку з цим у людей з'являється комплекс рухових порушень, зумовлених зниженням гостроти зору, порушенням бінокулярності рухових функцій ока, поля зору тощо. Завчасна корекція функцій зору може сприяти виправленню рухових порушень.

Мета. Визначити особливості застосування фізичних вправ у професійно-прикладній фізичній підготовці для студентів із вадами зору.

Виклад матеріалу дослідження. Нині доведено, що частіше короткозорість виникає в осіб з відхиленнями в загальному стані здоров'я. За дослідженнями Т. С. Смирнової, з дітей, що страждають на короткозорість, число практично здорових у два рази менше, ніж з усієї групи обстежених школярів. Можна прослідкувати зв'язок короткозорості з деякими простудними, хронічними та важкими інфекційними захворюваннями. У короткозорих студентів частіше, ніж у здорових, зустрічаються вади опорно-рухового апарату, такі як сколіоз, плоскостопість. Якщо студент активно веде здоровий спосіб життя, вірогідність розвитку короткозорості значно знижується. Таким чином, існує певна залежність між фізичною активністю студента, станом його здоров'я та розвитком короткозорості.

На думку дослідниці О. А. Костецької, залишаються невідпрацьованими підходи методологічного характеру, які дозволили б результативно та масово в умовах дитячих

поліклінік на індивідуальному рівні визначати, прогнозувати ризик розвитку порушень зору [1, с. 6].

Короткозорістю, як правило, страждають особи, робота яких пов'язана з напруженням зору при розгляданні дрібних предметів і низьким нахилом голови. При цьому очні м'язи перенапружуються, а низько схилена голова сприяє посиленому притоку крові до очей.

Методика занять фізкультурою для осіб, що мають короткозорість середнього ступеня (від 3 до 6 діоптрій), має певні особливості. Перелік вправ, що рекомендований для осіб з короткозорістю середнього ступеня, є дещо обмеженим. Для них деякими видами спорту краще займатися лише при неускладненій формі короткозорості – бігом на середні і довгі дистанції, спортивною ходьбою, плаванням, лижною підготовкою. Важливо пам'ятати, що слід уникати вправ з надто різкими рухами головою, глибокими нахилами тулуба.

Особам з короткозорістю високого ступеня рекомендовано щодня виконувати ранкову гігієнічну гімнастику тривалістю 8-10 хв., що включає в себе комплекс спеціальних вправ для тренування зовнішніх та внутрішніх м'язів очей. Так, для тренування циліарного м'яза рекомендовано включати вправу «мітка на склі». Крім уже згаданих особливостей важливо враховувати, що людям із короткозорістю високого ступеня протипоказані вправи, що включають в себе виконання стрибків, перекидів і стійок на голові, вправ на верхніх рейках гімнастичної стінки, а також таких вправ, що вимагають досить тривалого напруження зору.

Висновки. У ході роботи було досліджено особливості використання елементів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів із короткозорістю.

Література

1. Костецька А. О. Медико-організаційна технологія оптимізації моніторингу порушення зору у школярів: дис. на здобуття наук. ступ. канд. мед. наук за спеціальністю 14.02.03 – соціальна медицина. Київ, 2014. 190 с.