

Мороз І.В.

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри*

Павлов Ю.В.

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент*

Кучеренко Г.В

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
кандидат педагогічних наук,*

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ПРИ КОРОТКОЗОРСТІ

Результати дослідження останніх років, особливо що стосуються механізмів походження короткозорості, дозволили по-новому оцінити можливості фізичної культури при цьому дефекті зору.

Обмеження фізичної активності осіб, які страждають на короткозорість, як це рекомендувалося ще недавно, визнано неправильним. Показана важлива роль фізичної культури у попередженні міопії і її прогресування, оскільки фізичні вправи сприяють як загальному зміцненню організму і активації його функцій.

Вчені встановили, що дівчата 15-17 років, що мають короткозорість середнього ступеня, значно відстають за рівнем фізичної підготовленості від одноліток. У них відзначається істотне зниження кровотоку в судинах очей і ослаблення акомодативної здібності. Циклічні фізичні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах) помірної інтенсивності (пульс 100-140 уд. / Хв.) надають сприятливий вплив на гемодинаміку і акомодативну здатність ока, викликаючи реактивне посилення кровотоку в оці через деякий час після навантаження і підвищення працездатності циліарної м'язи. Після виконання циклічних вправ значної інтенсивності (пульс 180 уд. / Хв.), А також вправ на гімнастичних снарядах, акробатичних вправ відзначаються виражена ішемія очей, що зберігаються тривалий час, і погіршення працездатності циліарної м'язи. Апробація методики фізичного виховання дітей з міопією середнього ступеня з урахуванням зазначених вище ефектів дії фізичних вправ показала, що застосування цієї методики сприяє профілактиці прогресування міопії: через рік в експериментальній групі рефракція зменшилася в 37.2% випадків, залишилося на колишньому рівні 53.5% і збільшилася у 9.3 %, тоді як в контрольній групі це спостерігалось в 2.4, 7.4 і 90.2% відповідно.

Дослідження вчених дозволило встановити, що зниження загальної рухової активності студентів при підвищеній зоровій навантаженні може сприяти розвитку короткозорості. Фізичні вправи загальнорозвиваючого характеру в поєднанні зі спеціальними вправами для циліарної м'язи вказують позитивний вплив на функції міопічного ока. На основі результатів проведених досліджень розроблена методика лікувальної фізкультури для студентів і школярів з короткозорістю і показана її ефективність при застосуванні в комплексі заходів з профілактики короткозорості і її прогресування. Ю.І. Курпан обгрунтував методику фізичного

виховання студентів страждають на короткозорість.

Група занять з фізкультури.

1. Основна (заняття за повною програмою, участь в спортивних секціях і змаганнях). Не допускаються учні з гіпертомією і міопією більше 3.0 дптр. Не допускаються учні з хронічними запальними і дегенеративними захворюваннями очей.

2. Підготовча (основна програма фізичного виховання подовжується на 1 - 1.5 року; виключаються спортивні тренування, участь в змаганнях). Не допускаються учні з коректованою гостротою зору нижче 0.5 на краще бачачі очі. Не допускаються учні з гіпертомією і міопією більше 6.0 дптр незалежно від гостроти зору. Не допускаються учні з хронічними запальними і дегенеративними захворюваннями очей.

3. Спеціальна. Займаються за спеціальною індивідуальною програмою учні з гіпертомією і міопією більше 6.0 дптр незалежно від гостроти зору, а також з хронічними запальними і дегенеративними захворюваннями очей.

Основні протипоказання до занять спортом для осіб з короткозорістю

Вид спорту	Протипоказання в залежності від ступеня короткозорості і стану очей	Рекомендації про використання оптичної корекції
Бокс	Будь яка ступінь короткозорості.	Контактна
Боротьба	Будь яка ступінь короткозорості.	Контактна
Важка атлетика	Будь яка ступінь короткозорості.	Контактна
Гімнастика спортивна	Будь яка ступінь короткозорості, крім стаціонарної короткозорості незначної міри.	Без корекції
Спортивна ходьба	Ускладнена короткозорість	Без корекції
Біг на короткі дистанції	Будь яка ступінь короткозорості, крім стаціонарної короткозорості незначної міри.	Без корекції
Метання	висока і ускладнена короткозорість	Без корекції
Стрибки	Будь яка ступінь короткозорості.	Без корекції
Футбол	Будь яка ступінь короткозорості, крім стаціонарної короткозорості незначної міри.	Без корекції

Провідне місце в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл і ВНЗ займають уроки фізичної культури. Обов'язкові заняття студентів і школярів фізкультурою проводять у трьох групах: основний, підготовчої та спеціальної. Студентизкороткозорістю високого ступеня повинні займатися фізичною культурою тільки в спеціальному медичному відділенні. Використовуються такі форми фізичного виховання: а) обов'язкові і факультативні заняття; б) самостійні заняття, що включають ранкову гігієнічну гімнастику і заходи по гартуванню організму вправ для підвищення рівня загальної та

силової витривалості, а також тренування циліарної м'язи.

Фізичні вправи і спорт - це основні засоби зміцнення здоров'я і підтримки хорошої працездатності в будь-якому віці, однак для людей страждають захворюваннями очного органу, необхідні спеціальні комплекси вправ.