

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ  
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**  
**PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENT**

**А. Э. Кочнев**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель  
Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

В данной статье рассматриваются особенности занятий физической культурой при проблемах со зрением. Приводится статистика распространенности проблемы.

В статье приводятся факты по данной теме, меры профилактики заболеваний органов зрения, в том числе студентов, проблемы организации процесса физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, болезни органов зрения, зрение, физическое воспитание, здоровье.

**Summary**

This article discusses the features of physical education for vision problems. The statistics of the prevalence of the problem is given.

The article provides facts on this topic, measures for the prevention of diseases of the organs of vision, including students, the problems of organizing the process of physical culture.

**Keywords:** physical culture, diseases of the organs of vision, vision, physical education, health.

**Цель исследования** – выяснить особенности проведения занятий со студентами с проблемами зрения; рассмотреть статистику о патологиях связанных с нарушением зрения и методы их профилактики.

**Методы исследования** – основным методом исследования является анализ различной литературы по данному вопросу из открытых источников.

**Результаты исследования.** В современном мире всё распространённой становятся заболевания органов зрения, к тому же эти заболевания теперь ещё чаще встречается у людей молодого возраста. Из данных Всемирного доклада о проблемах зрения опубликованного Всемирной организацией здравоохранения во всем мире по меньшей мере 2,2 миллиарда человек живут с той или иной формой нарушения зрения, из них от 265 до 369 млн — несовершеннолетние. При этом примерно в половине случаев нарушение зрения было возможно предотвратить при своевременном обращении за помощью и мерах профилактики болезней органов зрения [6, 7].

В России также заболеваемость болезнями глаз в последние годы имеет тенденцию к увеличению, однако тревожным является тот факт, что частота таких заболеваний превышает среднеевропейский показатели в 1,5-2 раза. К примеру, в докладе на VIII Российском общенациональном офтальмологическом форуме отмечается что за 2014 год в стране зарегистрировано около 16 миллионов офтальмологических случаев [3]. Однако проблемы со зре-

нием могут встречаться у значительно большего числа россиян. Возможно это связано с тем, что россияне обращаются за помощью в частные клиники, а также покупают очки или контактные линзы не обращаясь при этом к офтальмологу. По данным опросов Росстата, среди людей старше 15 лет очки или линзы в 2021 году использовали 49% мужчин и 58% женщин. В Свердловской области эти показатели равняются 42% и 56% соответственно [9].

В возрастной категории с 18 по 30 лет, то есть молодежи и студентов, отмечается тенденция к увеличению отклонений в состоянии здоровья. Данные медицинских исследований показывают, что около 60% студентов страдают различными хроническими заболеваниями. Причём студенты с проблемами зрения встречаются чаще всего, к тому же их количество со временем всё увеличивается [4,5]. Причины ухудшения зрения у студенческой молодежи выделяют самые разнообразные. Одни авторы связывают это с экологией, другие - с питанием, увеличением нагрузки на зрительный аппарат, сокращением времени на открытом воздухе, росте темпов урбанизации, а также с постоянным использованием гаджетов и компьютеров, малой двигательной активностью, стрессом, общим ухудшением состояния здоровья [1].

Однако специалисты утверждают, что, посредством занятием физической культурой, под воздействием подвижных и спортивных игр у занимающихся улучшается зрительный контроль. Также физические упражнения способствуют функциональной работоспособности мышц глаза и являются профилактикой близорукости [10]. Поэтому важно способствовать увеличению уровня физической активности и заинтересованности студентов в занятиях физической культурой, так как применение педагогических средств коррекции зрения экономически более выгодно, чем медицинское вмешательство [5] Однако, для правильного выбора комплексов упражнений, понимания возможностей студентов, а значит и для эффективного проведения занятий физической культурой педагогический состав обязан знать и учитывать специфики зрительных функций студентов, имеющих нарушения зрения [8]

Важно понимать, что виды нарушения зрения крайне разнообразны, так к категории слепых (незрячих) относятся:

1. Тотально слепые или студенты с абсолютной слепотой (полностью отсутствуют зрительные ощущения).
2. Студенты со светоощущением (имеют место только зрительные ощущения. Способны воспринимать свет, но не могут воспринимать величину, форму, цвет объекта, степень его удаленности).
3. Студенты с остаточным зрением или с практической слепотой (острота зрения от 0,04 до 0,005, способны воспринимать свет, цвет, контуры, силуэты предметов и объектов, степень их удаленности).
4. Студенты с прогрессивными заболеваниями (сужением поля зрения (до 10-15 °) с остротой зрения до 0,08) [4].

В категорию слабовидящих входят студенты, острота зрения которых находится в пределах от 0,05 до 0,4. У данной категории людей нарушение остроты зрения часто сочетается с нарушениями периферического зрения (сужение поля зрения до 35 °) или цветоощущения. Наиболее часто встречающиеся заболевания – это близорукость, дальнозоркость и косоглазие [1, 4].

Преподавателю, проводящему занятие в группе, в которой находятся студенты с нарушением зрения, следует изучить характер глазной патологии у этих студентов, их общее состояние здоровья и психологические особенности, а также учитывать всё это при проведении занятия [8]. К примеру, студентам, имеющим нарушения бинокулярного зрения необходимо предоставить больше времени для изучения объектов и динамического восприятия; наруше-

ние цветового зрения следует учитывать при показе и применении цветного спортивного инвентаря (мячи, обручи, скакалки, лыжи и т.д.), наглядных пособий, рассмотрении репродукций; при светобоязни студента преподавателю нужно предложить пространство для занятий в теневой части помещения или порекомендовать отвернуться от источника света, а при нарушениях темновой адаптации увеличить освещённость спортивного помещения [5].

Преподавателю особо важно учитывать противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Например, следует ограничить следующие упражнения:

- 1) резкие наклоны туловища и головы;
- 2) прыжки;
- 3) длительные мышечные напряжения;
- 4) большинство акробатических упражнений;
- 5) упражнения высокой интенсивности и др. [1].

Напротив, рекомендовано чаще включать в занятие упражнения с различным спортивным инвентарем; игры с мячом, в при которых взгляд переключается с близкого расстояния на далекое; различные упражнения для глаз. Вместе со специальными упражнениями для мышц глазного яблока необходимо включение общеразвивающих упражнений, это, например, могут быть лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание [4, 5]. При этом комплекс упражнений должен быть доступным, соответствовать особенностям студентов, постепенно повышать нагрузку и воздействовать на разные группы мышц [10]. При выполнении упражнений важно четко соблюдать гигиенические нормы к местам проведения и к спортивной одежде, исключать противопоказанные упражнения, следить за состоянием своего организма, использовать специальные очки для различных ситуаций (существуют очки, адаптированные для занятий на улице, спортивных игр, зимних видов спорта, плавания), соблюдать методические и организационные указания преподавателя [4].

Главные цели физической подготовки для данной категории студентов это: улучшение работы основных систем и органов (кровеносной, дыхательной, сосудистой систем), стимулирование кровотока в глазных тканях, постепенное увеличение физической нагрузки (сопоставимое с тяжестью заболевания и состоянием организма студента), развитие мускулатуры системы органов зрения [1, 2].

Таким образом, заболевания, связанные с нарушением зрения становятся все более распространены в наше время, в связи с этим должна и увеличиваться значимость физической культуры как важного элемента в комплексе мер по профилактике нарушений зрения. Ко всему прочему физическое воспитание имеет большое значение для всестороннего развития студентов со зрительной патологией, их социализации и включения в общественно полезную деятельность, расширении сферы интересов и общения, а также для улучшения общего эмоционального состояния [8]. В связи с этим, физическое воспитание студентов, имеющих нарушения зрения, должно занять важное положение в системе образования в ВУЗах.

### **Библиографический список**

1. *Столяренко О. М.* Влияние физ. упражнений на студентов с нарушением органов зрения / *О. М. Столяренко, Н. П. Воронов* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-studentov-s-narusheniem-organov-zreniya/>.
2. *Миронова Г. Л., Неверова О. П., Джолиев И. М. О.* Гармоничное развитие будущего специалиста АПК на занятиях по физическому воспитанию // Интеграция науки и образова-

ния в современном мире: сборник материалов международной научно-практической конференции. 2014. С. 91-94.

3. *Нероев В. В.* Доклад на VIII Российском общенациональном офтальмологическом форуме (РООФ) [Электронный ресурс] // Российская офтальмология онлайн. 2015. № 19. Режим доступа: <https://eyeexpress.ru/article.aspx?19148>

4. *Киселева Ж. И. и др.* Физическая культура студентов с нарушением зрения: методические рекомендации. Оренбург: ОГУ, 2019.

5. *Подвойский А. А, Савкина Н. А* Занятия физической культурой при заболеваниях органов зрения // Наука-2020. 2020. № 1 (26). С. 12-17.

6. Близорукость – эпидемия 21-го века [Электронный ресурс] // ТАСС. Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/4841777> (дата обращения: 24.09.2022).

7. Всемирный доклад о проблемах зрения [World report on vision]. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020.

8. *Миронова Г. Л., Джолиев И. М., Каримов Н. М., Несмелов Б. Ю., Черникова Г. С.* Психолого-педагогические особенности организации и проведения занятия со студентами специального учебного отделения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Екатеринбург, 2011.

9. Опрос Росстата «Население, использующее очки или контактные линзы» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/opendata/7708234640-glassescontactlenses-2021>.

10. *Прокопенко Л. А.* Сохранение здоровья студентов в высших учебных заведениях // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 372-377.