

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 613.71

Бак. Д.Е. Афанасьева, И.А. Потапова,
Рук. О.Ю. Малозёмов
УГЛТУ, Екатеринбург

К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Зрение у современного человека является основным органом чувств, поскольку на него приходится до 80 % всей получаемой информации. Поэтому проблемы со зрением, его потеря (частичная или полная) могут существенно сказаться на всей жизнедеятельности, судьбе конкретного человека и его семьи. В настоящее время в урбанизированных обществах нагрузка на данную систему постоянно увеличивается и количество людей с недостатками зрительной системы резко возросло.

Основные заболевания органов зрительной системы связаны и зависят от многих факторов как внешнесредовых, поведенческих, так и внутренних (психосоматических). К наиболее распространённым дефектам и заболеваниям данной системы относятся: астигматизм, близорукость, дальнозоркость, дальтонизм, конъюнктивит (ячмень или воспаление глаз), косоглазие, глаукома, катаракта.

Рассмотрим некоторые причины проблем со зрением. Ранее было принято считать, что основные проблемы со зрением обусловлены возрастными изменениями. Сейчас же ситуация существенно изменилась, поскольку многие заболевания (в том числе и с органами зрения) «помолодели». Есть ряд врождённых дефектов зрения (роговицы, рефракции, оптической оси), поэтому, когда органы зрения ребёнка изменяются на протяжении его роста и развития, данные дефекты также прогрессируют. Причиной падения остроты и чёткости зрения могут быть травмы не только глаз, но и позвонков (остеохондроз), затрагивающие центральную и периферическую нервную систему. В этих случаях для снижения прогрессирования ухудшения зрения врачами назначается немедикаментозное средство, такое как лечебная физическая культура (ЛФК), включающее комплексы упражнений, тренирующие шейные участки позвоночного отдела.

В целом официальная статистика говорит о том, что до 80 % всех нарушений зрения могут быть вылечены. Для этого необходим соответствующий стиль жизни, в котором должны присутствовать следующие составляющие:

1) независимо от поставленного врачом диагноза регулярно давать глазам отдых;

2) свести к минимуму продолжительность просмотра телевизора, работы за компьютером и т.п.;

3) придерживаться принципов ЗОЖ, предусматривающих целую совокупность мер, соблюдать которые необходимо повседневно, а не только в случае ухудшения зрения (высыпаться, соблюдать режим дня, правильно и сбалансированно питаться, чаще проводить время на свежем воздухе, употреблять витамины и т.п.);

4) отказаться от алкоголя и сигарет, воздействие которых на состояние глаз губительно;

5) использовать простейшие профилактические упражнения для глаз (переключать взгляд с ближних объектов на дальние);

6) заниматься двигательной деятельностью, поскольку она является неспецифическим средством поддержания здоровья в целом.

Остановимся более подробно на рассмотрении физической активности, двигательной деятельности. Физическая активность улучшает кровообращение, благодаря чему осуществляется постоянное питание органов кислородом и другими важными для человека веществами. Таким образом, физические упражнения увеличивают работоспособность всех систем организма. Регулярные физические упражнения улучшают работоспособность всего организма в целом и органов зрения в частности, но к выбору вида деятельности необходимо подходить ответственно. Полностью исцелить зрение они, конечно, не могут, однако являются существенной профилактикой и возможностью укрепить и улучшить зрительные функции. Главное, чтобы физические нагрузки были умеренными, адекватными состоянию, диагнозу. Если же заболевание глаз уже диагностировано, то выбор в пользу того или иного вида спорта стоит делать исходя из показаний и противопоказаний, поскольку особенности некоторых видов двигательной деятельности могут негативно отразиться на здоровье органов зрения, тем более при уже имеющихся проблемах со зрением [1]. В специальных медицинских группах (СМГ) от 20 до 30 % студентов имеют те или иные заболевания органов зрения (чаще всего – миопию), являющиеся как основными, так и сопутствующими.

Задачи физического воспитания для представителей СМГ с заболеваниями органов зрения можно свести к следующим:

1) улучшение кровоснабжения в тканях глаза;

2) улучшение деятельности мышц глаза;

3) укрепление склеры;

4) общее укрепление организма, улучшение психоэмоционального состояния.

Медицинские исследования показывают, что не все виды спорта подходят пациентам с миопией. При занятиях физической культурой и спортом людям с заболеваниями глаз важно знать, являются ли противопоказания абсолютными или относительными, т. е. временными. Наиболее полезными для профилактики данного типа дисфункций являются циклические нагрузки умеренной интенсивности, когда ЧСС не превышает 140 ударов в минуту. Во время тренировки циркуляция внутриглазной жидкости нормализуется, а работа цилиарной мышцы улучшается. Регулярные занятия могут остановить развитие близорукости. Если к этому добавить гимнастику для глаз, то острота зрения зачастую повышается. Также при близорукости первой и второй степени полезны игровые виды спорта, требующие переключения внимания. Перевод взгляда во время игры с дальнего объекта на ближний (при перемещении мяча) усиливает аккомодационную способность хрусталика и обеспечивает тренировку глазных мышц. Для улучшения зрения рекомендуется выполнять следующие специальные упражнения: массаж задней поверхности шеи и затылка; круговые движения головой; круговые движения глазами яблоками (выполняются одну минуту сначала влево, а потом вправо); массаж глаз; быстрые моргания в течение 25–30 с.

Всем понятно, что у представителей СМГ с дефектами зрения имеются показания и противопоказания относительно выполнения различных физических упражнений и видов двигательной деятельности [2]. Так, им *рекомендованы*: специальные упражнения для укрепления мышц глаза, бег в медленном темпе, прогулки на лыжах, упражнения на растягивание, плавание, велосипед, настольный теннис, бадминтон, волейбол, туризм, циклические плавные упражнения, не предъявляющие больших требований к органам зрения, дыхательные упражнения. *Ограниченно рекомендованы*: большие нагрузки на зрительный анализатор, упражнения, выполняемые головой вниз. *Противопоказаны*: поднятие тяжестей, прыжки, упражнения силового характера с задержкой дыхания, упражнения с напряжением зрительного анализатора, резкие перемещения тела.

Для студентов, имеющих значительные отклонения от нормального зрения (более 6 диоптрий), предусмотрены комплексы упражнений из арсенала ЛФК. Приведём некоторые из них, наиболее доступные для самостоятельного воспроизведения. Все упражнения выполняются стоя или сидя с прямой спиной.

1. Наклоны головы вправо и влево.

2. Наклоны головы вперёд, затем возвращение в исходную позицию. Наклон головы назад (запрокидывание) делать не рекомендуется, чтобы

избежать спазма сосудов шейного отдела позвоночника и нарушения кровотока головного мозга.

3. Опустить голову на правое плечо, совершить движение вперед и полукругом до левого плеча, затем вперед и полукругом до правого плеча.

4. Положить ладонь вытянутой вверх и согнутой в локтевом суставе правой руки на левое ухо. Медленно тянуть рукой голову к правому плечу до напряжения мышц шеи слева. Повторить то же с левой стороны.

Считаем, что предложенные варианты несложных лечебно-профилактических упражнений, а также непротивопоказанные виды двигательной деятельности студенты, заинтересованные в своём здоровье и благополучии, могут и должны выполнять в самостоятельном режиме, не дожидаясь учебных занятий по физической культуре.

Библиографический список

1. Ильницкая Т.А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: моногр. Краснодар: КубГАУ, 2007. 116 с.

2. Какой спорт улучшает зрение? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/kakoj-sport-uluchshaet-zrenie.htm>

УДК 614.8

Бак. Е.О. Гребнева
Рук. Н.Г. Липская
УГЛТУ, Екатеринбург

СПЕЦИФИКА ТРАВМИРОВАНИЯ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

На сегодняшний день у достаточно большой части молодёжи имеется понимание значимости здоровья как основы качественной жизни, поэтому многие заинтересованы в укреплении собственного физического благополучия. Для некоторых данная деятельность имеет значение хобби, для других – развлечение или проба, испытание себя. Поэтому во время отпуска, каникул, выходных некоторые отдают предпочтение видам спорта, несущим экстремальный, травмоопасный характер, но об этом вспоминают только после получения спортивной травмы. Подобное вполне совместимо (спорт и развлечение), если знать и учитывать специфику конкретного вида двигательной деятельности, навыки в ней, свои возможности. К таким видам относится горнолыжный спорт.

Горнолыжный спорт – это спуск с гор на специальных лыжах; вид спорта, а также популярный вид активного спортивно-ориентированного отдыха миллионов людей по всему миру [1]. Любовь к этому спорту в