

- педагогические воздействия тренеров, направленные на улучшение функциональных и технических показателей у КПЛ с учетом особенностей ЭМД;
- психолого-педагогические условия, необходимые для практической реализации данной модели;
- тренировочные занятия пловцов с учетом особенностей ЭМД.

Эффективность функционирования педагогической модели реализации плановых заданий в ходе тренировочного процесса КПЛ во многом зависит от объективности критериев, оценивающих качество тренировочного процесса. Под критерием мы понимаем признаки, на основании которых производится оценка эффективности тренировочного процесса пловцов, а конкретным измерителем каждого критерия выступают определенные показатели улучшения подготовленности КПЛ. Такими показателями могут служить функциональные и технические показатели подготовленности КПЛ.

Таким образом, сложность процесса реализации плановых заданий с КПЛ в ходе их тренировочного процесса, требует постоянного психолого-педагогического сопровождения роста спортивного мастерства пловцов.

ВЫВОД

Проведенные исследования показали, что качественное использование педагогической модели реализации плановых заданий в ходе тренировочного процесса КПЛ, будет способствовать эффективному росту спортивного мастерства пловцов в ластах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин А.Э. Модель процесса подготовки призывной молодежи к воинской службе / А.Э. Болотин, Р.А. Лайшев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 27–30.
2. Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes / V. Bakaev, A. Bolotin, S. Surmilo, S. Aganov // World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia). – Opatija, 2018. – P. 39–42.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. and Laishev R.A. (2012), “Model of the process of training conscription youth for military service”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 94, No. 12, pp. 27–30.
2. Bakaev V., Bolotin, A., Surmilo S. and Aganov S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, *World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia)*, pp.39–42.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2023

УДК 796.011

К ВОПРОСУ О ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ДИСТРОФИИ

Вера Николаевна Еременко, старший преподаватель, Римма Ивановна Ковтун, старший преподаватель, Надежда Васильевна Раилко, студент, Ксения Сергеевна Агеева, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Современный мир всё стремительнее развивается, и ввиду этого могут возникать различные проблемы со здоровьем человека. Развитие технологий особенно сказывается на функциональном состоянии зрительных органов. Для решения этой проблемы разработан комплекс мер спортивно-оздоровительного характера для адаптации людей с ограничениями по зрению. В статье рассматривается вопрос значения адаптивной физической культуры в комплексе мер по профилактике проблем

со зрением и их прогрессирования. Статья содержит рекомендации и противопоказания к занятиям спортом для людей, страдающих миопией различных степеней тяжести, а также комплекс упражнений, используемый при близорукости и для профилактики нарушений зрения. В данном исследовании также отражены противопоказания для данного комплекса упражнений. На основе полученных результатов мы пришли к выводу, что адаптивная физическая культура может оказывать благотворное воздействие на здоровье лиц, страдающих от зрительной дистрофии.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, люди с ограниченными способностями, физические упражнения, заболевания глаз, дисфункция зрения, дефицит двигательной активности, методы профилактики заболеваний зрения, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p121-125

ON THE QUESTION OF PHYSICAL EDUCATION IN VISUAL DYSTROPHY

Vera Nikolaevna Eremenko, the senior teacher, Rimma Ivanovna Kovtun, the senior teacher, Railko Nadezhda Vasilyevna, student, Ksenia Sergeevna Ageeva, the student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The modern world is developing more and more rapidly, and because of this, various human health problems may arise. The development of technology especially affects the functional state of the visual organs. To solve this problem, a set of sports and wellness measures has been developed for the adaptation of people with visual disabilities. The article discusses the importance of adaptive physical culture in the complex of measures for the prevention of vision problems and their progression. The article contains recommendations and contraindications to sports for people suffering from myopia of various degrees of severity, as well as a set of exercises used for nearsightedness and for the prevention of visual impairment. This study also reflects the contraindications for this set of exercises. Based on the results obtained, we came to the conclusion that adaptive physical culture can have a beneficial effect on the health of people suffering from visual distraction.

Keywords: adaptive physical culture, people with disabilities, physical exercises, eye diseases, visual dysfunction, lack of motor activity, methods of prevention of visual diseases, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире в условиях развития цифровых технологий все чаще наблюдается возникновение проблем со зрением у людей как молодого, так и более старшего возраста. По данным Минздрава, только за 2018 год у 20,7 млн россиян были диагностированы болезни глаз, что в полтора раза больше по сравнению с 2003 годом [1].

Дефицит двигательной активности в жизни современного человека неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата [9, 10]. Неправильная осанка, недостаточное освещение рабочего пространства и другие причины приводят к развитию заболеваний глаз. К числу дисфункций зрения можно отнести: близорукость (миопию), которая обуславливается недостатком преломляющей силы глаза, вследствие чего человек плохо видит отдаленные предметы и действия; дальнозоркость (гиперметропию) – аномалию рефракции глаза, характеризующуюся фокусировкой изображения за сетчаткой глаза; астигматизм и косоглазие (страбизм или гетеротропию).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Физические упражнения оказывают на организм тонизирующее, компенсаторное и нормализующее действие [11]. Одним из основных методов зрительной гимнастики является программа адаптивной физической культуры (далее – АФК).

АФК – часть физической культуры, представляющая собой комплекс методов физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [3, 4]. В рамках профилактики заболеваний глаза АФК выделяет целый ряд задач:

- общее укрепление организма;
- активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- улучшение кровообращения в тканях глаза;
- улучшение деятельности мышц глаза, прежде всего цилиарной мышцы;
- укрепление склеры;
- повышение уровня физического развития и физической подготовленности;
- профилактика и коррекция изменений осанки;
- профилактика прогрессирования близорукости.

Эффективным методом профилактики заболеваний зрения в системе АФК являются упражнения для укрепления ресничной мышцы, обеспечивающей аккомодацию зрения. Комплекс упражнений состоит из: передачи мяча от груди партнеру; передачи мяча партнеру из-за головы; подбрасывания мяча вверх и его ловлю обеими руками; подбрасывания мяча правой рукой, ловлю левой рукой и наоборот; бросков теннисного мяча в стену с расстояния 5–8 м от стены и так далее [2].

Каждое упражнение следует выполнять по 8–12 раз. При выполнении всех упражнений необходимо следить глазами за движением мяча. Для укрепления цилиарной мышцы также рекомендуются бадминтон, настольный теннис, большой теннис, пионербол и волейбол.

Рассматриваемая выше методика значительно увеличивает силу и гибкость мышц глаз. Однако стоит отметить показания и ограничения при физических нагрузках при дисфункциях зрения [5].

Специальные упражнения из комплекса АФК рекомендованы пациентам, имеющим миопию любой степени, но при условии, что она не осложнена отслоением сетчатки. Возраст не считается ограничивающим фактором. Стоит отметить, что чем раньше назначаются специальные упражнения и чем ниже сложность заболевания глаз, тем выше их эффективность. Регулярные циклические упражнения средней интенсивности в комплексе с тренировками аккомодации благоприятно влияют на показатели аккомодации глаза, что оказывает положительное влияние на зрение пациентов с миопией [5, 6]. При слабой степени близорукости противопоказаний к занятиям физической культурой нет. При средней степени необходимо исключить прыжки с высоты более 1,5 м, а также упражнения, требующие сильного напряжения мышц. При высокой степени близорукости следует исключить: подъем тяжестей, упражнения, требующие резкого перемещения и сотрясания тела, прыжки и так далее.

ВЫВОДЫ

Таким образом, комплекс АФК для укрепления мышц глаза является неотъемлемой частью для лиц, имеющих дисфункцию зрения, а методика применения физических упражнений способствует профилактике заболеваний органов зрения и приостановке их прогрессирования. Лишь регулярные занятия физкультурой, коррекции и профилактика различных нарушений зрения позволяют вовремя избежать осложнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Романов Д.А. Инновационные модели социально-педагогического взаимодействия / Н.А. Агеева, В.Н. Ерёмченко, О.А. Снимщикова, И.С. Ворошилова, // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 7–10.
2. Аксенова А.М. Глубокий рефлекторно-мышечный массаж и упражнения для растягивания мышц при вертебробазиллярной недостаточности кровообращения / А.М. Аксенова, Н.И. Аксенова // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – 2008. – № 3 (51). – С. 15–21.
3. Андриюхина Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Т.В. Андриюхина. – Екатеринбург : Изд-во РГПГУ. – 2019. – 158 с.
4. Безденежных В.Н. Миопия – проблема XXI века / В.Н. Безденежных // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 253–255.

5. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности / К.Г. Данилиди, О.А. Снимщикова, А.С. Ткач, О.А. Балацкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 119–122.
6. Еременко В.Н. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов студентов / В.Н. Еременко, О.В. Синько, В.А. Питкин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1 (81). – С. 146–149.
7. Влияние питания на функциональное состояние человека, занимающегося физической культурой / А.И. Кайшева, Н.В. Лысенко, В.Н. Еременко [и др.] // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 2. – С. 243–247.
8. Еременко В.Н. Значимость занятий спортом в социализации личности / В.Н. Еременко, М.О. Сидлер, И.А. Третьяк // Лучшая студенческая статья – 2018: материалы Междунар. научн.-практ. конкурса, 25 февраля 2018. – Пенза : МЦС «Наука и Просвещение». – 2018. – С. 302–304.
9. Иванова Н.Г. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой / Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина, А.С. Медведева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 181–184.
10. Особенности организации тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовку студентов / А.И. Кайшева, О.А. Снимщикова, О.П. Десенко, М.А. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 166–168.
11. Питкин В.А. Проблемы и перспективы развития адаптированной физической культуры // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 260–263.
12. Снимщикова О.А. Возможности специальной педагогики комплексном коррекционном пространстве / О.А. Снимщикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 400–403.

REFERENCES

1. Ageeva, N.A., Eremenko, V.N., Snimshchikova, O.A., Voroshilova, I.S. and Romanov, D.A. (2014), “Innovative models of socio-pedagogical interaction”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (116), pp. 7–10.
2. Aksenova, A.M. and Aksenova, M.I. (2008), “Deep reflex-muscular massage and exercises for stretching muscles in vertebrobasilar circulatory insufficiency”, *Exercise therapy and massage. Sports medicine*, No. 3 (51), pp. 15–21.
3. Andryukhina, T.V. (2019), *Adaptive physical culture in the complex rehabilitation and social integration of people with disabilities: textbook*, Ekaterinburg.
4. Bezdenezhnykh, V.N. (2015), “Myopia - a problem of the XXI century”, *Young scientist*, No. 24, pp. 253–255.
5. Danilidi, K.G., Nischschtschikowa, Tkach A.S., and Balatskaya, O.A. (2021), “Combined physical activity to ensure health and efficiency”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp. 119–122.
6. Eremenko, V.N., Sinko, O.V. and Pitkin, V.A. (2022), “Influence on the work capacity of the periodicity of rhythmic processes of students”, *Physical culture and health*, No. 1 (81), pp. 146–149.
7. Eremenko, V.N. (2021), “Influence of nutrition on the functional state of a person engaged in physical culture”, *Nauka. Technics. Technologies (polytechnic bulletin)*, No. 2, pp. 243–247.
8. Eremenko, V.N., Sidler, M.O. and Tretyak, I.A. (2018), “The importance of playing sports in the socialization of the individual”, *The best student article - 2018: materials of the Intern. scientific-practical. competition, February 25, 2018, Penza*, pp. 302–304.
9. Ivanova, N.G., Luchinina I.G. and Medvedeva, A.S. (2020), “Personality-oriented technologies aimed at the formation of needs in physical culture lessons”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 181–184.
10. Kaisheva, A.I., Snysrshchikova O.A., Desenko, O.P. and Kuznetsova, M.A. (2021), “Features of the organization of the training process, influencing the physical fitness of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp. 166–168.
11. Pitkin, V.A. (2018), “Problems and prospects for the development of adapted physical culture”, *Topical issues of rehabilitation, therapeutic and adaptive physical culture and sports medicine. Materials of the All-Russian scientific-practical conference*, pp. 260–263.
12. Snimshchikova, O.A. (2022), “Possibilities of special pedagogy in a complex correctional space”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 400–403.