

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРГАНІВ ЗОРУ

О.В. Ковальчук, Г.П. Грибан

До студентів з порушенням зору слід використовувати індивідуальний та диференційований підхід та визначити спеціальні режими рухової активності з урахуванням конкретної аномалії зорового аналізатора.

До основних завдань фізкультурно-оздоровчих занять при короткозорості можна віднести:

- загальне зміцнення організму;
- підвищення процесів обміну речовин;
- активізація функцій серцево-судинної та дихальної систем;
- зміцнення м'язово-зв'язкового апарату;
- покращання кровообігу тканин очей;
- зміцнення м'язової системи очей;
- зміцнення склери (м'язової оболонки ока).

Основними засобами оздоровчого тренування при короткозорості є:

1) тривалі аеробні вправи (дозована ходьба та оздоровчий біг, теренкур, пересування на лижах, плавання, їзда на велосипеді, тренування на велотренажері з інтенсивністю ЧСС від 130 до 150 за 1 хв);

2) дихальні, статичні та динамічні вправи;

3) спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон, волейбол через низьку сітку);

4) загальнорозвиваючі вправи (потягування з випрямленням та прогинанням тулуба, колові оберти головою, тулуба, ніг, нахили; повороти голови, тулуба; присідання; випади; махи ногами вперед, назад, в сторони; вправи на гнучкість; розтягування; вправи з медичним боллом, гантелями, обручами, гімнастичними палицями тощо);

5) вправи для покращання кровообігу тканин ока (зжмурення, швидке кліпання, обережне натискування пальцями рук на верхні повіки, рухи повіками та бровами, промивання очей водою тощо);

6) вправи для зміцнення та тренування зовнішніх (прямих і косих) м'язів ока (оберти, повороти, піднімання й опускання очей, спостереження за пересуванням предметів зліва направо, справа наліво, згори донизу, по колу);

7) вправи для зміцнення внутрішньої акомодції (циліарного м'яза ока) (рухи оком за всіма можливими напрямками, переведення погляду з нижньої точки чіткого бачення на віддалену точку і навпаки, те саме в подумках, за допомогою рухомих об'єктів);

8) вправи для зміцнення склери (промивання очей струменем води, покращання живлення рогівки – підсилення блиску очей).

Цикл фізкультурно-оздоровчих вправ при порушеннях зору повинен тривати впродовж навчального року. Він поділяється на підготовчий та основний періоди.

Підготовчий період триває 12–15 днів. Основні завдання: адаптація до фізичних навантажень, оволодіння загальнорозвиваючими та спеціальними вправами і формами занять, підвищення інтересу до самостійних занять оздоровчого тренування. Під час занять виконуються переважно загально-розвиваючі вправи без обтяжень, аеробні вправи невеликого обсягу, спеціальні вправи для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, рухливі ігри, естафети та окремі елементи спортивних ігор, дихальні вправи та спеціальні вправи для очей. Заняття проводяться 2–3 рази на тиждень.

Основний період – 8–9 місяців. Завдання періоду – виконання оздоровчо-тренувальної програми у повному обсязі. У цей період використовується увесь арсенал засобів оздоровчого тренування з обов'язковим урахуванням протипоказань. Заняття проводяться до 5 разів на тиждень. Для зміцнення м'язів очей систематично необхідно виконувати комплекси вправ, які полягають у навмисному зосередженні погляду ліворуч від себе, праворуч, уверх, униз, вправи із йоги для очей та комплекси, що запропоновані з лікувальної фізичної культури при захворюваннях органів зору.