

Кульчицкий Владимир Емельянович,
к.п.н., доцент, ГБОУ ВО СГПИ
Kulchitsky Vladimir Yemelyaovich
Stavropol State Pedagogical Institute

Егорова Арина Валентиновна,
Студент, ГБОУ ВО СГПИ
Egorova Arina Valentinovna
Stavropol State Pedagogical Institute

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN MAINTAINING AND MAINTAINING THE HEALTH OF STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методологические основы и прикладные аспекты использования адаптивной физической культуры для сохранения и поддержания здоровья студентов с астигматизмом. Исследуются механизмы воздействия различных видов двигательной активности на функциональное состояние организма студентов, страдающих данным заболеванием.

Abstract. The article discusses the theoretical and methodological foundations and applied aspects of using adaptive physical culture to preserve and maintain the health of students with astigmatism. The mechanisms of the impact of various types of physical activity on the functional state of the body of students suffering from this disease are investigated.

Ключевые слова: Астигматизм, адаптивная физическая культура, гигиена зрения, физическая рекреация, профилактика близорукости, лечебная гимнастика.

Keywords: Astigmatism, adaptive physical education, visual hygiene, physical recreation, prevention of myopia, therapeutic gymnastics.

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [2].

Основная цель АФК – создание условий для развития физических и психофизиологических функций, улучшение качества жизни, укрепление здоровья и социальной интеграции участников за счет использования специально разработанных программ и технических средств. В широком смысле, адаптивная физическая культура объединяет в себе принципы физиологической и педагогической адаптации, а также интегрирует современные достижения науки для оптимизации физических нагрузок и повышения эффективности реабилитационных мероприятий [1].

Астигматизм – одно из распространённых нарушений оптической системы глаза, которое характеризуется неправильной формой роговицы или хрусталика, что вызывает искажённое восприятие объектов, ухудшение остроты зрения и повышенную утомляемость глаз. Особенно



остро эта проблема проявляется у студентов, вынужденных длительно находиться перед экранами компьютеров и смартфонов, читать мелкий шрифт и решать многочисленные задания, требующие напряжённой зрительной концентрации [3].

Адаптивная физическая культура представляет собой особую форму целенаправленной двигательной активности, направленной на восстановление функций организма, компенсацию имеющихся дефектов, развитие компенсаторных реакций и достижение оптимального уровня здоровья. Её применение для студентов с астигматизмом приобретает особую значимость ввиду потенциального негативного влияния зрительной перегрузки на состояние организма и качество учёбы.

Исследование проводилось методом анализа литературных источников, обобщения эмпирических данных и экспериментальным путём. Были привлечены научно-педагогические публикации отечественных и зарубежных авторов, посвящённые проблемам здравоохранения, медицины, спортивной науки и психологии [8].

Адаптивная физическая культура направлена на решение ряда задач, важных для студентов с астигматизмом:

1. Нормализация процессов метаболизма и микроциркуляции крови, влияющих на трофику тканей глаза.
2. Обеспечение оптимальной регуляции сосудистого тонуса и питания структур зрительного анализатора.
3. Коррекция позы и выработка правильной осанки, предупреждающей застойные явления в позвоночных структурах и шее.
4. Повышение устойчивости организма к гипоксическим условиям и умственным нагрузкам.
5. Уменьшение рисков прогрессирования патологического процесса и возникновение новых недугов.

Специально подобранные упражнения (например, йога, плавание, пешие прогулки, динамические игры) способствуют восстановлению гармоничного взаимодействия всех звеньев опорно-двигательного аппарата, нормализации гормонального фона и активизации защитных сил организма. Важна разработка индивидуальных программ, учитывающих стадию заболевания, сопутствующие диагнозы и наличие общих заболеваний.

Значительное внимание уделяется соблюдению принципов преемственности между занятиями физической культурой и повседневной деятельностью, формированию привычки регулярного контроля за состоянием своего здоровья и своевременного обращения к специалистам.

Эффективность предложенных мер достигается соблюдением следующих рекомендаций:

- Постепенное введение двигательных режимов, начиная с низкоинтенсивных нагрузок и увеличивая интенсивность постепенно.
- Использование элементов массажа, рефлексотерапии и физиотерапевтических процедур, усиливающих эффекты физических упражнений.
- Создание комфортных условий для занятий, исключающих травмирующие ситуации и перенапряжение.
- Постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья студентов и коррекция программ при выявлении признаков перенагрузок.
- Организация спортивных секций и клубов, работающих по специальным программам, доступным именно для студентов с астигматизмом.

Также рекомендуется проведение профилактических мероприятий среди преподавателей и сотрудников учреждений, пропаганда ценностей здорового образа жизни, использование мультимедийных ресурсов и инновационных подходов к обучению основам физической культуры [9].



Адаптивная физическая культура обладает значительным коррекционным и профилактическим потенциалом в обеспечении качественного образования и сохранения здоровья студентов с астигматизмом. Она должна стать обязательной частью стратегии профилактики и лечения, внедряемой в вузах совместно с медицинскими службами и специалистами по физической культуре и спорту. Необходимо разработать единые стандарты проведения уроков адаптивной физической культуры, создать инфраструктуру и привлечь дополнительные средства для популяризации активного образа жизни среди молодого поколения.

Это позволит существенно уменьшить риски снижения зрения, повысить конкурентоспособность студентов на рынке труда и сформировать готовность к активной общественной и трудовой деятельности.

Список литературы:

1. Баанов В.В. Реабилитация и адаптивные технологии в физической культуре. – СПб.: Спорт-Издат, 2020. – 256 с.
2. Бабенкова, Е. А. Влияние занятий адаптивной физической культурой на функциональное состояние организма студентов с нарушением зрения / Е.А. Бабенкова, М.А. Правдов // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 3 (79). – С. 45-47.
3. Вавилова, Т.А. Астигматизм: современные методы диагностики и лечения / Т.А. Вавилова, И.Б. Мельник // Вестник офтальмологии. – 2020. – Т. 136, № 2. – С. 98-104.
4. Ильина, Н. Л. Коррекция зрения у детей и подростков: руководство для врачей / Н.Л. Ильина. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 288 с.
5. Козырева, О. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями зрения: учебное пособие / О. В. Козырева. – Томск: ТГПУ, 2015. – 134 с.
6. Литовченко, О. Г. Физическая реабилитация при нарушениях зрения / О.Г. Литовченко, И.А. Мартыненко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 2. – С. 123-127.
7. Мащенко, М. В. Астигматизм – современный взгляд на проблему / М.В. Мащенко, А.А. Рябцева // Офтальмологические ведомости. – 2017. – Т. 10, № 4. – С. 58-64.
8. Петров, С. В. Общая физиотерапия: учебник / С. В. Петров. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 576 с.
9. Стромова, О.В. Влияние физических упражнений на зрительные функции студентов с миопией / О.В. Стромова, О.Н. Степанова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 238

