

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

А. Д. Хороща (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *В. Г. Иванов*,

доцент

Малоподвижность и очень раннее активное использование компьютеров, смартфонов и планшетов в ущерб проведению свободного времени на свежем воздухе особенно плохо сказывается на учащихся и их зрении. Согласно результатам недавних исследований во время пандемии из-за снижения двигательной активности резко возросла близорукость, особенно у учащейся молодежи.

Малоподвижный образ жизни сопровождается замедлением кровоснабжения органов зрения и падению остроты зрения. Общеизвестно, что умеренные физические нагрузки при близорукости и дальнозоркости обеспечивают обогащение организма кислородом; прилив крови к глазам; нормальную циркуляцию внутриглазной жидкости; укрепление мышц глаз.

К настоящему времени определяющей является точка зрения, согласно которой основной направленностью оздоровительных занятий у учащихся и студентов при нарушении зрения должно быть преимущественное использование циклических упражнений аэробного характера, выполняемых в виде быстрой ходьбы на ЧСС 115-125 уд/мин., не вызывающих явлений гипоксии.

Вместе с тем определение индивидуальной скорости оздоровительной ходьбы при групповых занятиях для выполнения нагрузки на заданной частоте пульса для каждого является затруднительным для преподавателя в связи с различным исходным состоянием уровня физической работоспособности занимающихся [1, с. 188].

Для определения оптимальной нагрузки выполняемой в виде ходьбы при групповых занятиях нами проведено исследование исходного уровня физической работоспособности студентов Могилевского университета имени А. А. Кулешова и студентов Университета продовольствия.

На основании результатов тестирования, проводимого с помощью разработанной счетной линейки, производился выбор оптимальной скорости ходьбы на ЧСС 115-125 уд/мин. Для юношей он составил 5,2–6,4 км/час (100 м за 69–56 с), для девушек 4,8-6,0 км/час (100 м за 75–60 с).

Литература

1. **Карпман, В.Л.** Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 234 с.