

*и перспективы развития : материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 135-летию Томского государственного университета, 75-летию кафедры физического воспитания, 50-летию оздоровительно-учебного центра ТГУ, Томск, 12 декабря 2013 г. Томск, 2013. – С. 188-190.*

*4. Чёрный, В.Г. Спорт без травм / В.Г. Чёрный. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –95 с.*

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗРЕНИЕ**

**Волосевич А. Э.,** научный руководитель – **Грабовик А. А.**

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

В настоящее время плохое зрение действительно является распространенной проблемой. Чрезмерное напряжение зрения, возникающее в ходе учебного процесса у школьников и студентов при работе с различными гаджетами, является одной из главных причин возникновения глазных болезней.

В данной статье мы рассмотрим такое заболевание, как миопия или же по-другому – близорукость. Миопия происходит от греческого «мио», что значит «щурится» и «опсис» – зрение [1, с. 83]. При миопии ухудшение зрения выражается в неспособности человека видеть предметы на расстоянии, то есть чем дальше предмет от человека с близорукостью, тем хуже он будет его видеть. Данное заболевание имеет несколько степеней, поэтому целесообразней будет рассмотреть каждую отдельно.

Слабая миопия (до 3,0 диоптрий) характеризуется отличным зрением вблизи, в то время как предметы, находящиеся вдали будут для человека размытыми [2, с. 119]. Люди, у которых выявлена миопия слабой степени могут использовать разнообразные средства физкультуры и спорта, кроме тех, при которых возможны сотрясения или различные удары по голове [1, с. 83].

Средняя миопия (до 6,0 диоптрий) предполагает наличие у человека хорошего зрения лишь на расстоянии вытянутой руки [2, с. 119]. В таком случае логично, что для занятия каким-либо видом спорта должно быть заключение окулиста, тем не менее можно отметить, что лицам с такой степенью близорукости пойдут на пользу игры с мячом, где требуется перемещение взгляда с объектов на различные расстояния [1, с. 83].

Людям с высокой степенью близорукости (свыше 6,0 диоптрий) не желательны занятия спортом, особенно упражнения, требующие длительного напряжения зрения (например, стрельба), тем не менее, все же рекомендуется выполнять ежедневно утреннюю гигиеническую гимнастику, продолжительность которой составит 8-10 мин., с добавлением в комплекс специальных упражнений, направленных на тренировку наружных и внутренних мышц глаз [1, с. 83].

Заметим, что миопия еще бывает как прогрессирующей, так и непрогрессирующей. В первом случае миопия может достигать до 30,0 диоптрий и более, и заканчивается с завершением роста организма, в то время как при непрогрессирующей миопии лечение может и не требоваться или же снижение зрения может корректироваться [2, с. 119].

Безусловно, миопия – серьезное заболевание. Теперь попробуем разобраться как же повлияет занятие физической культурой на близорукость. Для этого рассмотрим исследование, проведенное А. В. Юровой, Д. В. Анжеловой, А. А. Чайкой в Московском научно-практическом центре медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы, где была доказана эффективность регулярных физических нагрузок молодых людей на снижение риска развития и стабилизации миопического процесса. В данном исследовании 300 участников в возрасте от

8 до 17 лет были разделены на так называемых «спортсменов», которые регулярно занимались спортом (более 8 часов в неделю), и «школьников», которые занимались спортом только в рамках школьной программы (менее 3 часа в неделю). По результатам данного исследования было выявлено, что по оценке динамики показателей остроты зрения в срок до 12 месяцев у «спортсменов» отмечалось незначительное снижение остроты зрения без коррекции, в то время как у «школьников» произошло существенное снижение остроты зрения без коррекции [3, с. 45 – 46].

Однако заметим, что для людей с близорукостью далеко не все упражнения могут принести пользу, следовательно необходимо ориентироваться на степень миопии и только исходя из этого подбирать специальные комплексы тренировок и гимнастику для глаз.

Поэтому, обратим внимание на один из универсальных комплексов упражнений на улучшение качества объединенной работы обоих глаз:

1. крепко зажмурить глаза на 3–5 с., затем открыть глаза на 3–5 с. (повторять 6–8 раз, а также заметим, что данное упражнение можно выполнять в положении как сидя, так и стоя);

2. моргать без остановки 1 минуту;

3. смотреть вдаль прямо перед собой (2–3 с.), затем поставить палец руки по средней линии лица, перевести взгляд на кончик носа на 3–5 с. и опустить руку (повторять 6–8 раз, упражнение выполнять без излишнего перенапряжения, а палец руки держать на расстоянии 25–30 см. от лица);

4. поставить палец правой руки по средней линии лица; смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.; прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 с.; убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.; поставить палец левой руки по средней линии лица; смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.; прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3–5 с.; убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с. (повторять 5 – 6 раз, палец руки держать на расстоянии 25–30 см от лица, прикрывая глаз, не прижимать к нему ладонь);

5. закрыть и массировать веки с помощью круговых движений пальцев на протяжении 1 минуты (верхнее веко массировать от носа к наружному краю глаза, нижнее веко — от наружного края к носу, затем наоборот);

6. поднять полусогнутую правую руку вверх и медленно передвигать палец сверху вниз, одновременно следить за ним глазами. Выполнить упражнение, передвигая палец снизу вверх, 10 – 12 раз (следить за движением пальца, не двигая головой);

7. поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз, повернуть глаза в правую сторону, повернуть глаза в левую сторону (повторять 10 – 12 раз, следует обращать внимание на сосредоточенность взгляда. При выполнении упражнения голова остается неподвижна);

три пальцами каждой руки нажать на веко соответствующего глаза на 1–2 с., затем снять пальцы с век (3 – 4 раза, на веки нажимать слегка) [4, с. 34 – 35].

Таким образом, несомненно, миопия серьезная болезнь органов зрения, наблюдающаяся, к сожалению, у всех возрастных категорий. Различают слабую, среднюю и высокую степени миопии, а также данная болезнь может быть как прогрессирующей, так и непрогрессирующей. Тем не менее, физическая культура, в частности правильно подобранный вид спорта или же комплекс упражнений, действительно оказывает положительное влияние на органы зрения, тем самым предотвращает развитие миопии, что было подтверждено различными наблюдениями и исследованиями, одно из которых было описано выше. Так же не следует забывать, что мы сами творцы своего здоровья, поэтому для поддержания зрения рекомендуется делать комплексы упражнений для глаз. Один из таких комплексов был описан выше. Не стоит забывать, что физическая культура – неотъемлемая часть жизни каждого человека! Значение физической культуры нельзя умалчивать, ведь ее влияние на здоровье человека колоссально!

### *Литература.*

1. *Онучин, Л. А. Занятия физической культурой при миопии слабой, средней и высокой*

степеней / Л. А. Онучин, Д. Н. Новожилов // Научный журнал 2019. – № 11(45). – С. 83-85.

2. Дорогинская, П.В. Занятия физической культурой при миопии/ П.В. Дорогинская, С.Ю. Щетинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020. – №5-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-pri-miopii> (дата обращения: 14.03.2023).

3. Седнева, А. В. Влияние занятий физической культурой на миопию и ее прогрессирование / А. В. Седнева, О. А. Гарбаль // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: Сборник материалов VIII Международной научно-технической конференции, Минск, 21 октября 2022 года. – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2023. – С. 44-48.

4. Кадочникова, Ю.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб. -метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова; [науч. ред. Ю. В. Кузнецова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 108 с.

УДК 159.923:316.647.5:165.3:796:378.4-057.87

## **ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Гвоздева Т.А.,** научный руководитель – **Марцинович Л.И.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,

г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Повышение качества спортивной подготовки, проявляемое в желании побеждать, сопровождается ужесточением конкурентной борьбы, требующей высокой способности личности организовывать свою деятельность и межличностное взаимодействие в зависимости от изменившихся условий и готовности к принятию решения в условиях неопределенности. Новые условия расширяют способы самореализации, и такое личностное качество, как толерантность к неопределенности, является важным ресурсным фактором, определяющим эффективность тренировок и соревновательной деятельности, а также достижение большего успеха в тренерской и педагогической работе спортсмена [1].

Феномен «толерантность к неопределенности» впервые был описан Э. Френкель-Брунстик как отношение личности к неопределенной, двусмысленной, неоднозначной, динамичной, изменяющейся ситуации; как способность человека принимать решения в ситуациях нехватки информации и рассматривается в качестве ресурса адаптации в этих условиях [2]. Неопределенность межличностных отношений представлена в российской психологии в связи с понятием межличностной интолерантности к неопределенности (Т.В. Корнилова) [2]. В зарубежных психологических моделях принятия решений понятию неопределенности отводят центральную позицию в контексте ситуации выбора [2]. А.В. Карпов относит толерантность к неопределенности к интегральным способностям, включая в данную группу способности к целеполаганию, прогнозированию, принятию решений и самоконтролю [2]. Принятие решения в условиях неопределенности связано с выбором. Выбор позволяет снизить уровень неопределенности ситуации, так как он способствует преобразованию ситуации и делает ситуацию более предсказуемой [3].

Однако исследования, посвященные изучению толерантности к неопределенности в структуре личности обучающихся с учетом приобретения будущей профессии нам не известны. В связи с этим целью нашего исследования стало исследование толерантности к неопределенности в структуре черт личности студентов факультета физической культуры и спорта относительно пятифакторной модели личности.

**Материал и методы.** Материалом для проводимого эмпирического исследования