

Михальченко Екатерина Глебовна

старший преподаватель

Кондратьев Павел Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

БИЛЬЯРД КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье авторами рассматривается проблема ухудшения зрения студентов, которая связана со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием и другими. В работе отмечается, что число студентов с первичной близорукостью на сегодняшний день составляет 20–30%. Для предупреждения снижения остроты зрения, кафедра физического воспитания создала условия, чтобы купировать средствами физического воспитания ослабление зрения студентов, которые предусматривают профилактическую гимнастику для глаз в частности при занятиях бильярдном зале.

Ключевые слова: бильярд, нарушения зрения, физическое воспитание студентов, гимнастика для глаз.

Актуальность. Современная система высшего образования на сегодняшний день приводит к перегрузкам функциональных систем организма, интеллектуальному перенапряжению студентов, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Установлено, что количество студентов с первичной близорукостью при обучении в вузе от года к году растет на 4–8%. По мере перехода с курса на курс численность студентов с более высокими степенями миопии увеличивается на 6–9%. Проблема ухудшения зрения, возникающая нередко в школьном возрасте, впоследствии прогрессирует, при этом число студентов с

диагнозом миопия увеличивается на 100 тысяч человек (М.В. Кузнецова, 2004) [1, с. 30]. В современном мире проблема ухудшения зрения связана с неправильным планированием распорядка рабочего дня, увеличением рабочего времени, связанного с неподвижным пребыванием за рабочим столом, снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием, высокими учебными нагрузками, вредными привычками. Организация, содержание и индивидуализация физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья является актуальной проблемой современного общества и системы образования, как отмечают О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова (2016) [2, с. 519]. При этом ФГОС по физическому воспитанию определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также уровень развития физических качеств в обеспечении высокого уровня профессиональной и социальной жизнедеятельности (А.В. Титовский, 2015) [3, с. 59; 4, с. 30].

Для решения проблемы ухудшения зрения современных студентов экономистов на базе РЭУ им Г.В. Плеханова разработана усовершенствованная программа физического воспитания, в рамках которой урочные занятия проводятся не только в фитнес зале, зале атлетической гимнастики, в плавательном бассейне, но и в бильярдном зале со студентами 1–3 курсов, авторы программы Т.Н. Шутова, Т.Е. Симина, М.Ю. Точигин, А.Г. Буров [5, с. 143].

Рассмотрим один из компонентов подготовки, а именно бильярд, который решает оздоровительную, игровую, развивающую, интеллектуальную и психологическую направленность физического воспитания студентов всех специальностей, развивает у них физические и психофизические качества. Занятия бильярдом в объеме 40 часов в год, позволяют целенаправленно укреплять основные мышечные группы, тренировать глазомер, точность, концентрацию и силу удара, а также проводить в качестве профилактики нарушения зрения гимнастику для глаз с элементами различия яркости, цвета, формы, размера наблюдаемых объектов, их передвижение и визуализацию (А.В. Титовский, О.В. Мамонова) [2, с. 59]. Частые переключения зрения на разно удалённые предметы

(шары) в бильярде позволяют тренировать круглую мышцу глаза и приносить оздоровительный эффект для зрения студента, также по средствам игры снимается нервное напряжение, умственное перенапряжение.

В бильярде осуществляется фокусировка на предметах и расслабление мышц глаза, происходит расчет траектории движения шаров и выбора точки прицеливания, при этом глаза совершают постоянные движения, даже в состоянии кажущегося покоя. Мелкие движения глаз (микродвижения) играют значительную роль в зрительном восприятии, помимо этого макродвижения, такие как повороты, перевод взора с одного предмета на другой, слежение за движущимся предметом, сведение глаз к носу, когда предмет приближается к лицу, являются гимнастикой для глаз.

Педагогический эксперимент. Педагогическое исследование организовано на базе «РЭУ им. Г.В. Плеханова» со студентами 1 курса в бильярдном зале, всего 260 студентов. Так *подготовительная часть* занятия составляла 10–15 мин, при этом выполнялись упражнения на точность и силу удара, с акцентом на постановку стойки, забивание «пустышек», разбой пирамиды, забивание «чужих» шаров, при помощи клапштоса, ударов с верхним и нижним вращением битка. В *основной части*, которая длилась 65 минут реализовывались специальные упражнения бильярда, физические упражнения низкой интенсивности, узко-специализированные задания для глаз, по восприятию яркости, цвета, формы, размера наблюдаемых объектов, их передвижений и визуализации. Студенты должны освоить контрольные упражнения бильярда такие как:

– «прокат в один размер», и.п. биток на 1 точке стола, через 2 диаметра шара справа и слева установлены 2 шара, необходимо выполнить удар так, чтобы биток от короткого борта вернулся, пройдя через ворота не задевая шары и останавливаясь как можно ближе к короткому борту;

– «накат в среднюю лузу», и.п. биток на 2 точке стола, прицельный шар в створе средней лузы, следует выполнить накат в среднюю лузу оставляя биток в

створе лузы, прицельный шар падает в лузу, очередной биток с руки выставляется на точку 2 или же за среднюю линию стола, необходимо последовательно положить 4–6 прицельных шаров в среднюю лузу;

– «накат в угловую лузу», и.п. биток на 1 точке стола, прицельный шар в створе угловой лузы, прицельный попадает в лузу, очередной биток выставляется на точку или за среднюю линию стола, следует последовательно положить 3–5 прицельных шара в угловую лузу;

– «финская партия», и. п. биток на 1 точке стола, 6 прицельных

– в створе 6 луз. Выбирается направление последовательного забивания шаров 6 ударами последовательно забиваются 6 шаров;

– «положить 14 пустышек с разбоя», и.п. самостоятельно выбирается направление и последовательность забивания «пустышек», необходимо положить максимальное количество «пустышек» без ошибок.

В заключительной части (10 мин) назывались специальные упражнения для глаз и их выполнение в домашних условиях, указывалось наиболее оптимальное освещение, при выполнении учебной деятельности, рекомендуемые витамины для профилактики нарушений зрения.

Результаты исследования и обсуждение. Напряжение зрения студентов снизилось на 20–30%; освоена игра в бильярд с профилактическими элементами для зрения, которые следует выполнять в домашних условиях. Студенты с нормальным зрением старались выполнять упражнения в состоянии абсолютного покоя без усилий для глаз (таблица 1).

Оценивая уровень освоения игры в бильярд отметим, что 0–4 балла является низким уровнем освоения, от 4 до 7 средним и от 7 до 10 баллов высоким уровнем. Так студенты, занимающиеся бильярдом с акцентированием внимания на гимнастике для глаз значительно, улучшили технические умения игры в бильярд, а именно «прокат в один размер» изменился практически вдвое от 4,3 балла до 7,9 балла. «Накат в среднюю лузу» имеет динамику от 5,1 балла до 8,4 балла (таблица 1).

Таблица 1

Средние результаты освоение технических приемов бильярда

Контрольные нормативы	До (балл)	После (балл)
«Прокат в один размер»	4,3	7,9
«Накат в среднюю лузу»	5,1	8,4
«Накат в угловую лузу»	4,8	8,2
«Финская партия»	3,8	8,7
«Положить 14 пустышек с разбоя»	3,3	8,6

В контрольном упражнении «накат в угловую лузу» выявлена достоверная динамика результата от 4,8 до 8,2 балла, чему способствовала авторская методика обучения и специализированные упражнения для глаз. В «финской партии», где требуется самостоятельное интеллектуальное решение задачи последовательного забивания шаров, студенты достигли достоверных различий результатов в диапазоне 3,8–8,7 баллов. В упражнении «положить 14 пустышек» также достоверная динамика от 3,3 до 8,6 баллов.

Выходы. Студенты отметили, что упражнения на удаление и приближение, точность, глазомер, концентрацию, силу удара и другие, являются профилактической гимнастикой для глаз. В освоении контрольных упражнений достигнуты достоверные различия результатов, что свидетельствует об эффективности методики обучения игры в бильярд, число студентов, желающих заниматься бильярдом увеличилось на 40%.

Список литературы

1. Кузнецова М.В. Причины развития близорукости и ее лечение. – М.: МЕДпресс-информ, 2004. – 177с.
2. Мамонова О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV Международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – 2016. – С. 519–526.

3. Титовский А.В. Бильярд в физическом воспитании студентов-экономистов / А.В. Титовский, О.В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №4. – С. 59–65.

4. Титовский А.В. Практикум по проведению занятий по дисциплине «Физическая культура» в бильярдном зале / А.В. Титовский. –М.: Изд-во РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2014. – 36 с.

5. Шутова Т.Н. Фитнес технологии в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова [и др.] // Научное и образ. пространство: перспективы развития: Материалы международ. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС Интерактив плюс, 2015. – С. 143–146.