



Казанский  
государственный университет  
физической культуры,  
спорта и туризма



# СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Материалы I Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
Казань, 29 октября 2021 года



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

---

## **СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

---

*Материалы I Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием «Состояние, проблемы  
и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки  
в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе»  
Казань, 29 октября 2021 года*

Казань, 2021

УДК 796.4+373.5

ББК 75

С 66

- С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки:** Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе». Казань, 29 октября 2021 года.

Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. – 459 с.

В сборнике представлены материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 29 октября 2021 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области спорта и физической культуры, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Главный редактор:**

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

**Редакционная коллегия:**

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, н.о. заведующего кафедрой теории и методики гимнастики.

Шамгуллина Г.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

Кудяшева А.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Муртищева С.М., преподаватель кафедры теории и методики гимнастики

Ниязи Е.С., лаборант кафедры теории и методики гимнастики.

УДК 796.4+373.5

ББК 75

©Поволжский ГУФКСиТ, 2021

УДК 796.03

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ**

*Хайруллин И.Т., к.п.н., доцент,*

*Помысова А.Ю., студент*

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные проблемы нарушения зрения среди студентов. Главные причины возникновения данных проблем. Влияние различных видов физической нагрузки на состояние зрения. Даны рекомендации по выполнению физических упражнений для сохранения и улучшения зрения в период учебы в университете.

**Ключевые слова:** фитнес, гимнастика, близорукость, дальнозоркость, спорт, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** На сегодняшний момент трудно найти человека, не страдающего от какой-либо болезни. Практическое отсутствие здорового населения поставило вопрос о влиянии того или иного заболевания на возможность вести здоровый образ жизни. Одной из распространенных проблем признана проблема зрения. Существует устоявшееся мнение об отрицательном влиянии физических нагрузок на состояние зрения. Но большинство исследований последнего времени опровергают или поддают сомнению данное убеждение.

По оценкам исследователей, в 2020 году лишены зрения 43,3 млн людей по всему миру, и 23,9 млн (55%) из них – женщины. Еще 295 млн имеют умеренные или тяжелые нарушения зрения, 258 млн – легкие. У 510 млн человек зрение нарушено вследствие возрастных изменений, которые не корректировались [6].

Для России эта проблема также очень актуальна, по статистике Минздрава 2018 года, сейчас проблемами со зрением страдают 20,7 млн россиян (то есть каждый седьмой житель страны). В 2003 году таких людей насчитывалось в полтора раза меньше – 13,7 млн. человек. Зачастую проблемы со зрением начинаются еще в детском возрасте. В будущем миопия обычно приводит к значительному снижению зрения у детей и подростков, а так же к развитию серьезных проблем в старости [4].

**Цель исследования** – определение физической активности для лиц с офтальмологическими заболеваниями.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для начала следует разобраться с причинами потери остроты зрения. Их зачастую разделяют на две группы: врожденные и приобретенные. Патологии зрения затрагивают многие аспекты человеческой жизни, мешают профессиональной и повседневной жизни. Среди основных причин снижения зрения можно выделить:

1. Длительную нагрузку на глаза
2. Атрофию мышц хрусталика

3. Дефицит влаги в оболочках глаза
4. Нарушение циркуляции крови в тканях
5. Возрастные изменения
6. Недостаток сна
7. Заболевания организма
8. Травмы головы или органов зрения

На данный момент существует несколько методов восстановления зрения. Ортопедический подразумевает ношение очков или контактных линз. Лекарственный метод. Хирургический – лазерная коррекция зрения. Восстановление по средствам тренировки глазных мышц. Массаж и специальные физические упражнения. О последнем методе хочется поговорить подробнее.

В течение продолжительного времени весьма распространенным было мнение, будто физические нагрузки могут быть исключительно вредны для людей с патологиями зрения. Но недавние исследования ученых помогли человечеству по-новому взглянуть на эту проблему. Летом 2020 года на странице Медицинской школы Виргинского университета (США) были представлены итоги исследования, в процессе которого ученые анализировали связь между некоторыми распространенными офтальмологическими заболеваниями и физической активностью. Так, по результатам, которые были получены учеными, физическая активность не только не наносит вред глазам, а наоборот, может замедлить и даже предотвратить развитие глаукомы, дегенерации желтого пятна, а также некоторых других расстройств, которые в преклонном возрасте являются причиной слепоты. Было установлено, что физическая нагрузка способна предотвратить разрастание кровеносных сосудов, путем улучшения циркуляции крови.

Также ученые выявили другую интересную закономерность. Положительный офтальмологический эффект был достигнут при низких уровнях физической активности, и повышение нагрузки не послужило фактором для получения еще лучших результатов. Наоборот, когда подопытным мышам повысили нагрузку, полученный ранее показатель снизился с 45% до 32% [1].

Российские врачи также считают, что физическая активность способствует улучшению кровообращения в организме, в том числе и кровоснабжение органов зрения. Физические упражнения особенно на свежем воздухе, очень важны в юном возрасте, когда формируется зрение. Доказано, что подвижный образ жизни способствует развитию мышц, в том числе и глазодвигательных, которые напрямую влияют на развитие органов зрения [2].

Для достижения положительного офтальмологического эффекта рекомендуется заниматься следующими видами спорта: бег трусцой или в медленном темпе; спортивная ходьба; езда на велосипеде; плавание. Также, по мнению экспертов спокойный бег или активная ходьба помогают снизить риск возрастной катаракты. Занятия спортом 3 и больше раз в неделю – хорошая профилактика проблем со зрением, а занятия с небольшой нагрузкой позволяет снизить глазное давление у молодых людей с глаукомой [5].



Помимо положительного эффекта, существуют и виды спорта, противопоказанные людям с проблемами со зрением. В числе самых основных – тяжелые физические нагрузки, а также виды спорта, способные привести к травме глаз и головы. В связи с этим людям с любой степенью миопии запрещено заниматься следующими видами спорта: бокс, борьба, тяжелая атлетика, прыжки, прыжки на лыжах с трамплина, хоккей.

Обычно близорукость подразделяют на две категории: прогрессирующую, когда зрение падает на 1 и более диоптрию в год и стационарную, уровень зрения при которой сохраняется на одном уровне на протяжении длительного времени или даже всей жизни. При любой степени близорукости существует значительный перечень видов спорта, занятие которыми может негативно отразиться на здоровье человека. К таким видам спорта относятся: спортивная гимнастика, современное пятиборье, прыжки в воду, горнолыжный спорт, бег на короткие дистанции, футбол, санный спорт, мотоспорт [4]. Таким образом, людям, страдающим проблемами со зрением, необходимо отказаться от сильных физических нагрузок, использования 100% своих физических возможностей, а сосредоточиться на умеренных нагрузках.

**Заключение.** Последние исследования в очередной раз подтвердили, что умеренные спортивные занятия улучшают состояние организма. Однако не стоит забывать, что не всеми видами спорта можно заниматься при этом дефекте рефракции. Это зависит от степени патологии и других факторов. Также занимаясь спортом, необходимо регулярно посещать офтальмолога, вести здоровый образ жизни, правильно питаться и регулярно проверять здоровье глаз.

### Список литературы

1. Блог о медицинских исследованиях в Медицинской школе Университета Вирджинии: [сайт] – 2021. – URL: <https://makingofmedicine.virginia.edu/2020/07/03/exercise-helps-prevent-vision-loss/> (дата обращения 12.10.2021). – Текст: электронный.
2. Доктор.ру [сайт] – 2021. – URL: <https://doctor.ru/view/54756/> (дата обращения 10.10.2021). – Текст: электронный.
3. Хайруллин И.Т., Гидазова Г.Р. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы / В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. 2019. С. 272-275.
4. Энциклопедия очков нет: [сайт] – 2021. – URL: <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/mozhno-li-zanimatsya-sportom-pri-vysokoj-stepeni-blizorukosti.htm> (дата обращения 12.10.2021). – Текст: электронный.
5. Food and Health [сайт] – 2021. – URL: [https://foodandhealth.ru/info/polza-fizicheskikh-nagruzok-dlya-zreniya/#cite\\_ref-1](https://foodandhealth.ru/info/polza-fizicheskikh-nagruzok-dlya-zreniya/#cite_ref-1) (дата обращения 10.10.2021). – Текст: электронный.
6. The Lancet: рецензируемый общий медицинский журнал/ учредитель Томас Уакли; главный редактор журнала Ричард Хортон. – Великобритания. – 2021. – Ежедневник – ISSN 1474-547X – URL: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(20\)30425-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(20)30425-3/fulltext) (дата обращения 10.10.2021). – Текст: электронный.

|                                                                                                                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Самошина Д.В., Дегтярева Д.И.</i><br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ<br>СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ .....                            | 278 |
| <i>Сафина Д.Р.</i><br>КРИТЕРИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br>СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ<br>В МБУ СШОР «ПРИВОЛЖАНКА», г. КАЗАНЬ .....                | 282 |
| <i>Сударь В.В., Романенко Н.И.</i><br>ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКОЙ<br>СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ<br>ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....          | 287 |
| <i>Суховская Н.А.</i><br>ПОКАЗАТЕЛИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ<br>ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА ГИМНАСТОК 8-12 ЛЕТ .....                                                                                 | 290 |
| <i>Табакоев А.И., Коновалов В.Н., Моор Д.В., Гудожникова Е.М.</i><br>СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ<br>У ДЕВОЧЕК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ..... | 295 |
| <i>Тимеркаева А.А.</i><br>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ 10-11 ЛЕТ .....                                                                                                           | 300 |
| <i>Трифонов А.Г., Харитонова Е.А.</i><br>МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВОЙНОМУ САЛЬТО НАЗАД СОГНУВШИСЬ<br>С «РЕШЕТКИ» В СОСКОК В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ<br>СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ .....                 | 303 |
| <i>Трофимов О.Б., Князькина О.В.</i><br>ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ<br>НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА .....                                                                               | 308 |
| <i>Фадеева Ю.О.</i><br>БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ<br>ЭЛЕМЕНТА «ЦИРКУЛЬ» НАЗАД .....                                                                                                 | 312 |
| <i>Фахрутдинова Г.Ж., Власова Я.Ю.</i><br>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ФИГУРИСТОВ<br>НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....                                                                         | 316 |
| <i>Фахрутдинова Г.Ж., Сердюк К.С.</i><br>СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ СПОРТСМЕНОК 10-12 ЛЕТ,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ .....                                                          | 320 |
| <i>Хайруллин И.Т., Помысова А.Ю.</i><br>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ .....                                                                                         | 325 |
| <i>Чаюн Д.В.</i><br>МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ .....                                                                                | 328 |
| <i>Черниченко И.П., Черниченко Н.С.</i><br>ВЕДУЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА<br>БАКАЛАВРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....                                                          | 333 |