

# НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЕ МИОПИЯ

**В.Ф. ЮРЧИК**

Брестский государственный технический университет, г. Брест

**Введение.** Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности, в семье.

Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач: включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности; содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов.

Физические упражнения и спорт – это основные средства, направленные на укрепление здоровья и поддержание хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы физических упражнений.

**Постановка проблемы.** В данной работе была поставлена задача оценить возможности физической культуры при дефекте зрения, называемом миопией (близорукостью), а также определить важность включения физической культуры в образ жизни студентов, имеющих дефекты зрения.

Миопия (близорукость) является сильной рефракцией, поэтому напряжение аккомодации в таких глазах не может улучшить изображения отдаленных предметов и миопы плохо видят в даль и хорошо – на близком расстоянии.

Принято выделять три степени миопии: слабую – до 3,0 дптр., среднюю – 6,0 дптр, высокую – свыше 6,0 дптр.

По клиническому течению различают миопию не прогрессирующую и прогрессирующую.

Результаты исследования последних трех лет, особенно касающиеся механизмов происхождения близорукости, позволили по-новому оценить возможности физической культуры при этом дефекте зрения.

Исследования ученых позволили установить, что снижение общей двигательной активности студентов при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза.

Особенность физического воспитания студентов, способствующего предупреждению близорукости и ее прогрессирования, состоит в том, что в занятия, помимо общеразвивающих упражнений, включают и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы [1].

Как уже отмечалось выше, значительная часть студентов страдают близорукостью. Это вызвано, очевидно, большой зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических требований труда и быта.

Студенты с близорукостью слабой степени входят в основную группу и могут заниматься физической культурой. Полезны занятия спортивными играми.

Постоянное переключение зрения при игре в волейбол, баскетбол, теннис с близкого расстояния на далекое и обратно способствует усилению аккомодации и профилактики прогрессирования близорукости.

При наличии близорукости средней степени, студентов включают в подготовительную медицинскую группу. В программные требования для них целесообразно ввести некоторые ограничения: при выполнении физической нагрузки рекомендуется из учебного процесса исключить прыжки с высоты более 1.5 м., упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения. Степень нервно-мышечного напряжения и общая нагрузка при занятиях физической культурой должны быть несколько ниже, чем у студентов основной медицинской группы.

Для студентов подготовительной медицинской группы наряду с учебными занятиями необходимо предусмотреть также самостоятельные занятия, включающие специальные упражнения для мышц глаз или занятия лечебной физкультурой.

Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 дптр. и более) должны заниматься физической культурой только в специальной медицинской группе. В этом случае рекомендуется использовать следующие формы физического воспитания:

а) обязательные специально организованные занятия;

б) самостоятельные занятия, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику и меры по закаливанию организма, упражнения для повышения уровня общей и силовой выносливости, а также тренировку цилиарной мышцы. Кроме того, можно рекомендовать и занятия лечебной физической культурой.

Физические упражнения и спорт – это основные средства, направленные на укрепление здоровья и поддержание хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей, страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы упражнений.

*Рекомендован комплекс, направленный на укрепление зрительного аппарата.* При выполнении этих упражнений голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку. Вернуться в и. п., смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч. Повторить 5-6 раз каждой рукой. При поднимании руки – вдох, при опускании выдох.

И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15-20 сек. Дыхание произвольное.

И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15-20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

И. п. – то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15-20 сек.

**Заключение.** Развитию близорукости способствует ослабление глазных мышц. Этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, предназначенных для укрепления глазных мышц. Так как у студентов с высокой степенью близорукости наблюдается нарушение осанки, слабость мышечно-связочного аппарата, привычка чрезмерно наклонять голову и туловище при чтении и письме, целесообразно использовать корригирующие и дыхательные упражнения. Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей. Вышеприведенный комплекс специальных физических упражнений, который необходимо выполнять с целью укрепления глазных мышц рекомендуется выполнять не реже 3-4 раз в неделю.

### **Литература:**

1. Кудряшова, Н.И. Зрение: сохранение, нормализация, восстановления / Н.И. Кудряшова // Теория и практика медицины – М.: «НТ-Центр», 1994. – С. 15 – 27.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

**С.И. ЮРЧИК**

Брестский государственный технический университет, г. Брест

**Введение.** Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки.

Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

**Постановка проблемы.** Для того чтобы определить наиболее эффективную методику развития прыгучести у баскетболистов, нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных авторов.

При анализе научно-методической литературы изучались средства и методы, предложенные различными авторами (Кудряшов В.А., Данченко П.И., Ломейко В.Ф., Филин В.П. и др.).