

необходимости, именно сильный человек может оказать помощь более слабому. Сильные нравственные люди – основа любого общества. Студенты СМГ должны понимать, что несмотря на собственные заболевания, они должны развиваться физически для нормального функционирования в обществе. Стать сильным – благородная цель, а путь к ней лежит через упорные регулярные тренировки.

Список литературы:

1. Булич А. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах // Москва, 1996.
2. Головин В.А, Маслякова В.А., Коробкова А.В. и др, Физическое воспитание // Высшая школа, 1983
3. Ильтимирова С. И. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса // Москва, 2010
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры // Физкультура и спорт, 1991

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ

Щербович Е.В.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Проблема близорукости ярко выражена в современном обществе. Миопия чаще всего начинает развиваться в школьные годы, это может обуславливаться различными факторами, но самым главным будет являться недостаточное физическое развитие.

Целью данной работы является разработка физических упражнений для людей, страдающих миопией, но желающих заниматься спортом.

Миопия или близорукость(рис.1) – заболевание органов зрения, вследствие которого изображение предметов формируется не на самой сетчатке глаз, а перед ней, то есть воспринимается нечетко [2].

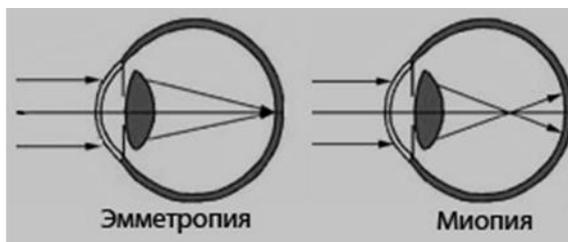


Рисунок 1. Эмметропия — фокус находится на сетчатке. Миопия — фокус находится перед сетчаткой.

По тяжести заболевания миопию разделяют на три степени:

- слабая, до 3 диоптрий;
- средняя, от 3,25 до 6,0 диоптрий;
- высокая, свыше 6 диоптрий.

Профилактика миопии. Лечебная физкультура является целой системой, которая служит для профилактики, реабилитации и лечения. Она содержит в себе комплекс упражнений, которые в свою очередь положительно влияют на функции и системы организма человека. Не менее важно сочетать упражнения общеразвивающего характера с гимнастикой для глаз. Так же при профилактике близорукости необходимо соблюдать гигиенические нормы, правильное сбалансированное питание и режим труда, и отдыха.

Выделяют пять форм занятий при миопии:

1. Утренняя гимнастика;
2. Гимнастика для глаз;
3. Выполнение физкультурной пауза во время работы или учебы;
4. Само массаж;
5. Закаливание организма.

Главным критерием является соответствие упражнений общему состоянию здоровья и степени близорукости. Утреннюю гимнастику желательно выполнять ежедневно, в среднем темпе, не более 10-15 минут с включением в комплекс упражнений для тренировки различных мышц глаз [4].

Занятия физкультурой при слабой степени миопии. Люди данной категории могут использовать разнообразные методы занятий. Исключением являются такие виды спорта, как хоккей, футбол, прыжки и т.п.

Занятия физкультурой при средней степени миопии. Лицам со средней степенью миопии следует избегать упражнений с резким движением головой. Поэтому допустимы занятия спортивной ходьбой, плаванием, парусным спортом и элементами художественной гимнастики и т.п.

Занятия физкультурой при высокой степени миопии. В данном случае не рекомендуются занятия спортом. Лицам при достаточной физической подготовке и выносливости можно выполнять такие физические упражнения, как упражнения без утяжеления, ходьба на лыжах и плавание.

Далее был выработан ориентировочный комплекс упражнений лечебной гимнастики, который подойдет людям с любой степенью близорукости [5].

1. Ходьба на месте в течение 30 – 40 сек.;
2. Исходное положение - руки на поясе. 1 -2 - разогнуться, голову и плечи отвести назад - вдох, 3 - 4 - наклониться вперед, прогнувшись - выдох. Повторить 6 - 8 раз;
3. Исходное положение – сидя на стуле. Медленные круговые движения головой по 8 раз в каждом направлении;
4. Не меняя положения- самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи в течение 1 мин.;
5. Исходное положение - голова прямо, смотреть то вверх, то вниз. Повторить 8 - 10 раз;
6. Выполнять быстрые моргания в течение 20 - 25 сек;
7. Не изменяя положения - палец держать перед носом на расстоянии 25 - 30 см, один глаз закрыт. Переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 10 - 15 сек. То же другим глазом;
8. Сидя на стуле с закрытыми глазами в течение 1 мин., выполнять брюшное дыхание.

В заключении хочется добавить, что самым дешевым лекарством является движение. Ежедневно выполняя комплексы упражнений можно не только повысить общий тонус организма, но и скорректировать отдельные проблемы организма.

Список литературы:

1. Белая Н.А. - Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие, 2001. - 271 с.
2. Близорукость <https://ru.wikipedia.org/wiki/Близорукость.html> [Электронный ресурс]
3. Есакова Г. – Ваши глаза: Как сохранить и улучшить зрение. Издательство: Москва Крон Пресс, 2000. – 288 с.;
4. Лечебная физическая культура - Епифанов В.А. - Учебное пособие, 2006. - 568 с.;
5. Упражнения для глаз при близорукости <http://ozrenii.com/story/uprazhneniya-pri-blizorukosti> [Электронный ресурс]

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Сливин А.А., Бредихина Ю.П.

Томский политехнический университет, г.Томск, Россия

В настоящее время наблюдается устойчивый рост инфекционных, аллергических, экологических заболеваний органов дыхания, обусловленные злокачественными заболеваниями бронхов, трахеи и легких. Наиболее распространенными заболеваниями