

Анализируя результаты пробы Руфье прослеживается положительная динамика роста оценок: «отлично» на 0,5 %, «хорошо» на 3,5 %, «посредственно» на 0 % оценка — «удовлетворительно» увеличилась на 4 %, «плохо» снизилась на 8 %. Полученные данные говорят о неплохой динамике уровня физической работоспособности студенток первого и второго курсов ГомГМУ.

Выводы

Объективная оценка физической работоспособности важна для правильного подбора средств и методов физической культуры, применяемых на занятиях по физической культуре. На данный момент учебные занятия компенсируют их двигательный дефицит. Для повышения работоспособности студенток в учебном заведении необходимо широко использовать упражнения аэробного характера, которые сопровождаются повышением общей работоспособности организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1990. — С. 192.
2. Медведев, В. А. Методы контроля физического состояния и работоспособности студентов: учеб. пособие / В. А. Медведев, О. П. Маркевич. — Гомель: ГГМУ, 2004. — С. 32.

УДК 617.753.2+615.825.1+796

БЛИЗОРУКОСТЬ И ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ

Храмович Ю. Ю.

Научный руководитель: преподаватель С. А. Хорошко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни: всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2 % и более. У студентов вузов этот процент еще выше. И хотя довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, он далеко не всегда является определяющим.

А что касается спорта, спорт все шире и шире входит в жизнь наших людей. Особенно велика тяга к нему детей и подростков. Однако, учитывая значительный процент близорукости среди них, следует с особым вниманием подходить к выбору соответствующего вида спорта и допустимых нагрузок [1].

Цель

Определить критерии ограничения и необходимости занятий спортом и лечебной физкультурой при миопии.

Материалы и методы

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Близорукость, миопия (от греч. «мио» — шуриться и «опсис» — взгляд, зрение), — один из недостатков рефракции глаза, в результате чего люди, страдающие им, плохо видят отдаленные предметы. Миопия чаще всего развивается в школьные годы, а также во время учебы в средних и высших учебных заведениях и связана главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение),

особенно при неправильном освещении и плохих гигиенических условиях. С введением информатики в школах и распространением персональных компьютеров положение стало еще более серьезным.

Если вовремя не принять мер, то близорукость прогрессирует, что может привести к серьезным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. И как следствие — к частичной или полной утрате трудоспособности.

Непременное условие для занятий физической культурой близоруких — это четкое определение противопоказаний, систематический врачебный контроль за состоянием органа зрения. Спортивные занятия могут благотворно влиять на состояние глаз при близорукости и способствовать ее стабилизации, но могут оказать и весьма неблагоприятное воздействие на орган зрения и привести к осложнениям. Все зависит от степени близорукости, а также от специфики избранного вида спорта и дозирование спортивных нагрузок.

При не осложненной, стационарной (т. е. не прогрессирующей) близорукости можно и полезно заниматься некоторыми видами спорта. Если занятия несовместимы с ношением очков и возможны без оптической коррекции, то на время занятий очки разрешается снимать. В некоторых видах спорта требуется высокая острота зрения и в то же время пользоваться очками нельзя. В таких случаях целесообразна контактная коррекция, т. е. линзы, надеваемые непосредственно на глазное яблоко.

При осложненной или прогрессирующей близорукости противопоказаны виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, например, борьба, поднятие тяжестей, с резким перемещением тела и возможностью его сотрясения.

По существующему положению при первичном врачебном осмотре к занятиям спортом не допускаются лица, имеющие близорукость свыше 3 диоптрий. Если же в процессе занятий близорукость прогрессирует и увеличивается до 6 диоптрий, то рекомендуют прекратить активные занятия и значительно снизить нагрузки.

Лечебная физическая культура при миопии направлена на коррекцию зрения. В комплексе лечебной физкультуры включаются как общеразвивающие, так и специальные упражнения для глаз. Учитывая, что у близоруких часто наблюдается нарушение осанки, искривления позвоночника (сколиозы) из-за привычки чрезмерно наклонять голову и туловище при зрительной работе на близком расстоянии, большое значение следует придавать упражнениям для укрепления мышц-разгибателей туловища и головы (корректирующим) и дыхательным. Последние играют важную роль в усилении легочной вентиляции, улучшении окислительно-восстановительных процессов, укреплении дыхательных мышц.

Занятия лечебной физкультурой можно приводить дома. Для этого нужно внимательно следить за выполнением упражнений, руководствуясь методическими указаниями.

Минимальная продолжительность курса лечебной физкультуры для страдающих близорукостью, составляет 3 месяца. Целесообразно разделить его на 2 периода подготовительный и основной (тренировочный).

Подготовительный период обычно продолжается 12–15 дней. Задачами этого периода являются: адаптация к физической нагрузке; общее укрепление организма; активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем; улучшение осанки; укрепление мышечно-связочного аппарата; повышение эмоционального состояния.

Данный период характеризуется преимущественно выполнением общеразвивающих, корректирующих и дыхательных упражнений.

Потом следует основной период — специальные упражнения для глаз.

В помещении — занятие может быть построено по типу утренней гигиенической гимнастики, но его необходимо дополнить общеразвивающими, корректирующими, танцевальными и дыхательными упражнениями, а также элементами самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи. Ориентировочная продолжительность 25–30 мин [2].

Выводы

В то же время, как показали исследования, умеренные нагрузки, занятия массовыми видами спорта (с учетом противопоказаний), лечебная физкультура способствуют, как правило, улучшению или стабилизации зрения и значительно повышают общее физическое развитие людей. Особую пользу им приносят спортивные игры, плавание, туризм [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. — М.: Высш. школа, 1983.
2. Анисимова, С. А. Физкультура при близорукости / С. А. Анисимова. — М.: 1993.

УДК 796.4.412

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Храмович Ю. Ю.

Научный руководитель: преподаватель С. А. Хорошко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Физическая культура располагает мощным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья. Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки. Красоту движений, оздоровительный эффект для тела и организма в целом развивает ритмическая гимнастика. Простые комплексы упражнений с предметами и без (махи, повороты, наклоны), выполняемые под мотивы современных песен, оказывают оздоровительный эффект на все органы и системы, развивают силу, ловкость, способствуют снижению веса, исправляют осанку, предупреждают развитие остеохондроза, повышают настроение. К таким видам ритмической гимнастики относятся аэробика и шейпинг, выгодно выделяясь среди всех современных видов спорта, составляя интерес как для только начинающих заниматься спортом, так и для тех, кто не представляет без него жизни [1].

Цель

Определить наиболее рациональную структуру частей занятия ритмической гимнастики.

Материалы и методы

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Существует 31 вид оздоровительной гимнастики, исторически признанных традиционными или получивших распространение в последнее время. Они условно разделяются на три группы. В первую входят виды, включающие танцевальные движения. Это ритмическая гимнастика, аэробика и другие, содержащие в названии конкретный танцевальный стиль (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика). Во вторую группу входят виды, предназначенные для целенаправленного развития форм тела или преимущественного развития определенных функций организма. Это атлетическая гимнастика, фитнес, калланетика, шейпинг, стретчинг, различные дыхательные, косметические виды гимнастики. В третью группу объединяются виды гимнастики, образовавшиеся на основе восточных философских систем, важнейшей частью которых всегда было совершенствование тела посредством специальных гимнастических упражнений. Это йога, тайцзицунь, цигун и др.