

Preparations for the 2008 Olympics provided a modern sports infrastructure, which also provided an opportunity to a greater number of people to engage in sports.

References:

Wang CC The impact of the XXIX Olympiad in the development of physical culture and sports in China / CC Van // Problems of the Olympic movement. Modernity as a subject of study. Russian Ministry of Sport, the Olympic Committee of Russia, FGBOU "Moscow State Academy of Physical Culture", Moscow Regional Olympic Academy: Matt. VI-Vseross.och. zaoch. scientific-practical. Conf. with int. participation. Malakhovka, 2013. S. 4-10.

Features of preparation of sports reserve in the leading sports powers / Chapter 11 – China. 2009. From 65-72. [Electronic resource] <http://bmsi.ru/doc/f9ed9011-ab89-47d9-8b24-24573f38ef2e> (reference date 14.03 16)

Теряева М.А.

Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

**ИЗОТОНИЧЕСКАЯ СИЛОВАЯ НАГРУЗКА НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ,
ИМЕЮЩЕЙ ДИАГНОЗ БЛИЗОРУКОСТЬ**

Аннотация: физические нагрузки изотонического характера должны сочетаться со специальными упражнениями для глазных мышц. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для глаз с дозированным режимом фаз рабочего напряжения, расслабления и отдыха. Особенно важно уделять внимание физическим нагрузкам учащейся молодежи.

Ключевые слова: миопия, учащаяся молодежь, физическая культура

Teryaeva M. A.

Ural Federal University
them. the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

**ISOTONIC POWER LOAD AT PHYSICAL CULTURE LESSONS
WITH STUDENTS WITH A DIAGNOSIS OF MYOPIA**

Abstract: physical activity isotonic nature must be combined with special exercises for the eye muscles. Special attention should be given to special exercises for the eyes with a dosage regime phase of the operating voltage, relaxation and recreation. It is especially important to pay attention to physical exercise for young students.

Keywords: myopia, schoolchildren, physical culture

Одной из самых распространенных дисфункций, выявленных у молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, является близорукость. Близорукость характеризуется недостатком преломляющей силы глаза, ухудшением функции зрительного аппарата.

Существует возможность приостановить развитие начинающейся близорукости, применяя специальные упражнения, улучшающие общее состояние зрительного аппарата. Средства физической культуры, особенно специальные физические упражнения для укрепления мышц глаза, способствуют профилактике заболеваний органов зрения и приостановке их прогрессирования.

Используемые физические упражнения при близорукости решают следующие задачи:

- укрепление склеры;
- улучшение работы мышц глаз;
- улучшение кровообращения в тканях глазных мышц;
- адаптация к физической нагрузке и к специфической нагрузке на зрительные мышцы.
- укрепление мышц и связок зрительного аппарата;
- профилактика прогрессирования близорукости.

При проведении занятий со студентками, имеющими диагноз миопия чтобы сохранить зрение необходимо применять методики, имеющие коррекционную и профилактическую направленность. Необходимо учитывать и следующие аспекты:

- медицинские показания;
- щадящий режим нагрузки, и нагрузки на зрительный аппарат в частности;
- рациональное чередование физической нагрузки, восстановления после неё и отдыха;
- применение специальных упражнений для мышц глаз во время занятий физической культурой;
- регулярное выполнения специальных упражнений для мышц глаз в течение дня.

Своевременная профилактика даёт возможность снизить ухудшение зрения, особенно в период интенсивной нагрузки на зрительный аппарат. Следует учитывать и то, что своевременная профилактика существенно предотвращает потерю зрения [1].

Таким образом, правильно подобранные физические нагрузки общеразвивающего характера, применяемые в сочетании со специальными упражнениями для мышц глаз, которые влияют на аккомодацию, оказывают положительное влияние на зрительный аппарат.

Исходя из того, что к студенткам, имеющим диагноз миопия, применялась особая методика проведения занятий, основанная на периодическом напряжении и расслаблении различных групп мышц, то можно

ожидать наибольший прирост силовых показателей и анаэробной выносливости. В то же время, показатели, характеризующие аэробную выносливость, будут развиваться хуже [2].

Нами была проанализирована динамика силовых показателей. Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1. – Динамика силовых показателей

| Период | Сгибание рук в упоре лежа (количество) | Поднос корпуса к ногам (количество) |
|----------|--|-------------------------------------|
| Май | 13 | 26 |
| Сентябрь | 15 | 29 |
| Октябрь | 17 | 32 |

На основе данных, полученных в результате сдачи контрольных нормативов, можно сделать вывод, что при занятиях физической культурой со студентками, имеющими диагноз миопия, следует применять не только физические упражнения, но и совмещать их со специальными упражнениями для глаз. Данный подход позволит повысить мотивацию и результативность занятий физической культурой

Библиографический список

1. Аветисов Э.С. Близорукость. - 2-е издание перераб. и доп.- М.: Медицина. 1999.- 228
2. Кудряшова Н.И., «Зрение: сохранение, нормализация, восстановление», Москва, «НТ-Центр», 1994.

Тихонова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

СПОРТ ДЛЯ КАЖДОГО

Аннотация. Концепции развитие физической культуры населения: Всероссийских день бега «Кросс нации», в 2014 году Постановлением Правительства Российской Федерации восстановило программу «Готов к труду и обороне», на муниципальном уровне разрабатываются стратегии по развитию физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическое развитие человека, гармоничное развитие ребенка, доступ к физической культуре и спорту.