

физической культуры можно сочетать с массажем мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки.

При построении специального занятия лечебной физической культурой в вводной части применяются ходьба, упражнения в построениях и перестроениях, упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, дыхательные упражнения.

В основной части занятия используется большинство средств физической культуры, направленных на выполнение ведущих задач данного периода лечения: упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета, корригирующие упражнения в сочетании с обще развивающими и дыхательными упражнениями. Преимущественно применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части обычно включается подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

В заключительной части применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные упражнения. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы. Больным со сколиотической болезнью в ряде случаев рекомендуется заниматься лечебным плаванием (брассом, кролем на спине) в сочетании с лечебной гимнастикой. Занятия спортом противопоказаны.

Эффективность лечения определяется стабилизацией патологического процесса, в ряде случаев - уменьшением дуги сколиоза и торзионных изменений, закреплением навыка правильной осанки и улучшением состояния внутренних органов.

#### ***Библиографический список***

1. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.

***Дзюбич Д.К., Ольховская Е.Б.***

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

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ**

*Аннотация:* Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем должно обладать оздоровительной направленностью с учетом особенностей заболевания. Необходим обоснованный подбор форм, средств и методов физического воспитания студентов.

*Ключевые слова:* здоровье, физическое воспитание, органы зрения

## **PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH IMPAIRED VISION**

*Abstract:* Physical education students with impaired health should have a health focus, taking into account characteristics of the disease. Necessary reasonable selection of forms, means and methods of physical education students.

*Keywords:* health, physical education, organs of vision

Проблема сохранения здоровья молодого поколения приобретает в настоящее время особую остроту. Одним из главных факторов неудовлетворительного состояния здоровья студентов является образ жизни. К большому сожалению физкультурно-спортивная деятельность не стала для большинства студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи.

Изучение состояния здоровья студентов российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) показало, что около 42% имеют отклонения в здоровье. При этом достаточно часто встречаются заболевания органов зрения.

При наличии большого количества разнообразных методик и средств по профилактике нарушений и коррекции здоровья и в частности зрения учащейся молодежи, в теории и методике физической культуры отсутствует системный подход целенаправленного воздействия средств оздоровительно-коррекционной направленности на зрительные функции студенческой молодежи.

Физическое воспитание студентов с ослабленным зрением должно иметь следующие особенности:

1. «Малые формы» физической культуры:

- утренняя гимнастика, включающая упражнения для наружных и внутренних мышц глаз;
- физкультурная пауза с упражнениями, направленными на улучшение кровообращения в глазах, а также циркуляции внутриглазной жидкости;
- физкультминутки для расслабления мышц глаз.

2. Оздоровительно-коррекционная гимнастика в рамках образовательного процесса будет воздействовать на организм студента по трем основным направлениям:

- расширение адаптационных возможностей организма студента за счет улучшения его функционального состояния, с помощью общеразвивающих упражнений;
- снятие нервно-эмоционального напряжения средствами релаксации;
- воздействие на глазное яблоко, его мышцы и сосудистый аппарат с помощью специальных упражнений.

3. Дополнительные формы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью:

- самостоятельные занятия (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, оздоровительно-коррекционные мероприятия в течение учебного дня, самостоятельные оздоровительные мероприятия в выходные и свободные от учебных занятий дни);
- оздоровительный час (студентам предоставляется возможность дополнительно заниматься физическими упражнениями один час в неделю по интересам, не прерывая занятий в экзаменационный период);
- массовые оздоровительные и спортивные мероприятия (соревнования, спортивные праздники, дни здоровья и т.д.);

Таким образом, физическое воспитание студентов должна стать средством профилактики и коррекции заболеваний органов зрения. Студенту необходимо выбрать тот комплекс упражнений, который по объективным показателям и субъективным ощущениям даст наиболее положительный эффект в виде повышения остроты зрения, снятия зрительного утомления и достижения психического комфорта. Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека.

#### ***Библиографический список***

1. Марчук С.А. Социальные предпосылки организации профилактики близорукости в современном образовательном процессе: монография / С.А. Марчук, Ю.В. Марчук. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2009. – 103 с.
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448с.