

- специальные (способности удовлетворять человеческие потребности в совершенствовании и самореализации с помощью спорта).

Необходимость дальнейшего поддержания и развития спортивной культуры заключается в следующем:

1) будущее ускорение социального и технического прогресса не освобождает человека от необходимости постоянно совершенствовать свои навыки в силу необходимости поддержания здоровья путем сохранения нормальной физической формы;

2) производительность профессиональной деятельности, несмотря на постепенное снижение доли физического труда в современном производстве товаров, прямо или косвенно продолжает оставаться зависимым от физического состояния исполнителей работ;

3) время, затраченное на усвоение навыков и их совершенствование, уменьшается благодаря лучшей физической форме;

4) физическая культура помогает предотвращать негативные последствия некоторых профессий, такие, как стресс, заболевания позвоночника, варикозное расширение вен.

В заключение можно сказать, что сама физическая активность при неправильном использовании не даст оздоровительного результата. Степень физической нагрузки должна быть оптимальной для каждого отдельного человека. Необходимо соблюдение принципов, гарантирующих оздоровительный эффект. И главными из них выступают использование методов повышения физической активности учащихся старшей школы на основе прикладного направления физического воспитания на основе личного выбора человека, где главное – иметь свободу выбора и меру ответственности за этот выбор.

#### *Литература*

1. Биомеханика: учебное пособие / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – Москва: Владом-Пресс, 2012. – 672 с.

2. Единство физической картины мира. Неоклассическая концепция / под ред. К. П. Агафонова. – Санкт-Петербург: ЛКИ, 2011. – 184 с.

3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / С. В. Белов, А. В. Ильницкая, А. Ф. Козьяков [и др.]; под ред. Белова СВ. – Москва: Высшая школа, 2012. – 616 с.

4. Остеохондроз позвоночника / под ред. В. А. Епифанова, А. В. Епифанова. – Москва: МЕД пресс, 2011. – 272 с.

5. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. – Москва: Детство-Пресс, 2011. – 288 с.

6. Экономика и управление физической культурой и спортом / под ред. В. В. Галкин. – Москва: Феникс, 2012. – 448 с.

**Кадочникова Ю. В., Каткова О. В.**

Институт физической культуры, социального сервиса и туризма  
Уральского федерального университета им. первого Президента России Б.Н. Ельцина,  
Екатеринбург, Россия

### **МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ИМЕЮЩИХ ДИАГНОЗ БЛИЗОРУКОСТЬ**

*Аннотация.* Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. Зрительное восприятие тесно связано с деятельностью мышечного аппарата глаз. В статье рассмотрены методики по профилактике заболевания органов зрения.

*Ключевые слова:* близорукость, методики специальных физических упражнений.

**Kadochnikova Y. V., Katkova O. V.**

Institute of Physical Culture Social Servis and Turizm  
Ural Federal University by the name of the first president of Russia B.N. Eltsin,  
Ekaterinburg, Russia

## **TECHNIQUE CLASSES WITH STUDENTS WHO HAVE SPECIAL MEDICAL TEAM DIAGNOSED WITH MYOPIA**

*Abstract.* Vision – the most powerful source of information about the outside world. Visual perception is closely connected with the activity of the muscle of the eye. This article describes an approach for the prevention of disorders of organs of vision.

*Keywords:* myopia, special methods of exercise.

Развитие науки и техники ведет к все большей интеллектуализации труда. Интеллектуальный труд с его повышенными требованиями к психической устойчивости, длительным нервным напряжениям способности перерабатывать большой поток разнообразной информации отличается от труда физического.

В этих новых для организма человека условиях каждый работник умственного труда должен научиться спокойно и трезво оценивать свои силы и возможности, научиться управлять своим организмом, грамотно использовать для этой цели средства физической культуры.

Как показали исследования, суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56–65%, а во время экзаменов и того меньше – 39–46% от ее уровня. Когда студенты на каникулах, дефицит движений у большинства студентов составляет 80% в течение времени учебного года.

Дефицит движений в жизни современного человека неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Одной из дисфункций зрения является – близорукость.

Средства физической культуры, особенно специальные физические упражнения для укрепления мышц глаза, способствуют общему укреплению организма и активизации его функции, в числе прочего повышают работоспособность цилиарной мышцы и укрепляют склеру глаза. Упражнения также оказывают восстанавливающее, поддерживающее и профилактическое влияние на организм и, в частности, на орган зрения. Используемые физические упражнения при близорукости решают следующие задачи:

- общее укрепление организма;
- активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- улучшение кровообращения в тканях глаза;
- улучшение деятельности мышц глаза, прежде всего аккомодационной мышцы;
- укрепление склеры.

Задачами физического воспитания студентов, имеющих близорукость слабой степени до 3 D включительно, и средней (от 3,5 до 6 D) степени, являются:

- адаптация к физической нагрузке;
- повышение уровня физического развития и физической подготовленности;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- профилактика и коррекция изменений осанки;
- профилактика прогрессирования близорукости.

Физические упражнения общеразвивающего характера, применяемые в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы, которые укрепляют аккомодацию, оказывают положительное влияние на функции миопического глаза.

Чтобы сохранить и улучшить остаточное зрение необходимо использовать методики, имеющие коррекционную и профилактическую направленность. Методики должны учитывать следующие аспекты: охрана остаточного зрения; особенности индивидуального развития студента; щадящий режим зрительной нагрузки; рациональное чередования физической нагрузки и отдыха, специальных упражнений для глаз в течение дня; использование специальных методов и приемов в обучении двигательным действиям; система требований, которые предъявляются студенту.

Профессором Э. С. Аветисовым разработан комплекс специальных упражнений для людей, чья работа связана с напряженным вниманием зрения.

В настоящее время У. Г. Бейтсон, М. Д. Корбет, П. С. Брэггом разработаны методики, которые дают отдых глазам, укрепляют зрение, восстанавливают сетчатку.

Бейтсон У.Г. разработал метод профилактики и лечения таких распространенных нарушений зрения, как близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие. Цель этого метода достижение состояния покоя и расслабления психики, прежде всего, а затем уже и глаз. Для этого необходимо в совершенстве овладеть четырьмя упражнениями на расслабление: соляризацией, пальмингом, раскачиванием и мысленным представлением. И только овладев ими в совершенстве можно приступить к упражнениям на развитие зрения [1].

В основе методики Маргарет Корбетт лежит метод Бейтса. Однако она усовершенствовала много упражнений, ввела упражнения для чтения и просмотра фильмов. Позиция Корбетт более осторожна, чем позиция Бейтса.

Система П. С. Брэгга для сохранения зрения состоит из следующих положений.

1. Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды.
2. Специальные упражнения по глубокому дыханию, которые увеличивают поступление крови к глазу.
- 3 Упражнения для релаксации глаз, снимающие напряжение.
4. Питание.

По М. С. Норбекову – механизм запуска процесса восстановления зрения существует простая схема:

*Мышечный корсет → Настроение → Результат*

Это значит, принимается нужный «мышечный корсет» (прямая спина) Настроение поднимаем до тех пор, пока зрение не начнет улучшаться.

1. Все упражнения на глаза выполняются не механически, а с настроением.
2. Дыхание через глаза.
3. Передвижение ощущений тепла, покалывание, холода от затылка до глазных яблок [2].

Тренировка глаз всегда была и остается актуальной. Своевременная профилактика снижает потерю зрения. Следующие рекомендации помогут при проведении упражнений для глаз:

- все упражнения выполнять без очков;
- упражнения выполнять спокойно, без какого-либо напряжения;
- научиться расслабляться (полное физическое и психическое расслабление);
- начинать тренировку лучше всего с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- между упражнениями часто моргать глазами;
- продолжительность занятий: начинать с 1–2 мин, постепенно увеличивая до 10 мин;
- упражнения выполнять два раза в день [3].

Постоянное выполнение этих методик гарантирует хорошее и четкое зрение, а это чувство стоит того, чтобы ради обладания им упорно трудиться.

### *Литература*

1. *Бейтс, У.* Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Бейтс, М. Корбетт. – Вильнюс: Полина. 1990. – 272 с.
2. *Норбеков, М.* Опыт дурака или ключ к прозрению: как избавиться от очков / М. Норбеков. – Москва: Астрель: АСТ. 2008. 306 с.
3. Физическое воспитание студентов, имеющих близорукость: методические рекомендации / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ. 2007. – 37 с.

**Кетриш Е. В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

### **НЕПРЕРЫВНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**

*Аннотация.* В статье рассматривается роль непрерывной педагогической практики в формировании профессиональных компетенций будущих педагогов, а также выявляются особенности непрерывной педагогической практики будущих педагогов по физической культуре.

*Ключевые слова:* непрерывная педагогическая практика, профессиональные компетенции, педагог по физической культуре.

**Ketrish E. V.**

Russian State vocational-Pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

### **CONTINUOUS STUDENT TEACHING IN FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCES OF FUTURE TEACHERS**

*Abstract.* In article the role of continuous student teaching in formation of professional competences of future teachers is considered, and also features of continuous student teaching of future teachers on physical culture come to light.

*Keywords:* continuous student teaching, professional competences, physical culture teacher.

Как справедливо отмечает Л. М. Куликова, свой первый практический опыт студенты получают в процессе педагогической практики. Именно практика является показателем степени усвоения теоретических знаний студентами в период обучения, и трансформации их в практическую деятельность, проявляясь в навыках и умениях [1].

В одной из своих работ А. Н. Саврасова указывает, что профессиональное развитие педагога может быть представлено как процесс формирования его опыта профессиональной деятельности. Наиболее интенсивные изменения в этом опыте происходят на этапе профессиональной подготовки в вузе, в процессе включения будущих педагогов в практическую деятельность.

Так же она отмечает, что современное понимание педагогической практики в рамках новой образовательной парадигмы – это не что иное как формирование профессиональных компетенций будущих педагогов на этапе вузовского обучения, которое является целенаправленным, регулируемым процессом, посредством использования моделируемых профессиональных задач и реальных профессиональных ситуаций [4].

Как справедливо отмечено в обзорной статье В. М. Ростовцевой и А. В. Вельш, «Необходимо ориентировать педагогическую практику на формирование отдельных основ будущей профессиональной компетентности выпускника вуза. Преимущество этой практики в том, что она предоставляет студентам возможность получить первый опыт профессиональной деятельности, наличие которого является важным показателем формируемой профессиональной компетентности.