

ствовании, в формировании здорового образа жизни, в самоутверждении и самореализации личности как важнейшей социальной ценности.

Включение физической культуры и спорта в систему рыночных отношений обуславливает соответствующие особенности менеджмента в этой отрасли сферы услуг.

Создание благоприятных условий для развития негосударственного сектора через предоставление больших свобод в предпринимательской деятельности, создание условий для совершенствования рыночных инструментов и механизмов развития физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских организаций является важным показателем усиления роли государственных и муниципальных органов по управлению физкультурно-спортивным комплексом и туризмом в условиях рынка. В конечном счете, формируется оптимальная рыночная среда, позволяющая вести честную конкурентную борьбу за потребителя, в результате которой будет проводиться повышение качества предоставляемых физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских услуг.

#### ***Библиографический список***

1. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 62-63.

2. Демьянов, С.А. Д32 Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методическое пособие / С.А. Демьянов, В.П. Колесникович. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – 72 с.

3. Королайнен В.В. Современные проблемы регулирования системы физкультурно-спортивного комплекса страны и способы выживания спортивных клубов в условиях рынка // Экономика и управление. 2010. № 1(62). С. 107-112.

4. Морозов А. В., Цветкова И. А. Актуальные проблемы организации физкультурно-спортивной работы с подростками по месту жительства [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.).Т. II. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 15-17.

***Габидуллина Д.Р., Носова Н.С.***

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА**

*Аннотация:* Представлена проблема отсутствия профилактического сопровождения студентов железнодорожного вуза с заболеванием зре-

ния. Предложена модульная программа профилактики нарушений здоровья для студентов.

*Ключевые слова:* вуз, зрительные нарушения, физическая культура.

*Gabidullina D. R., Nosova N. S.*

Ural state University of railway engineering,  
Ekaterinburg, Russia

## **PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF VISUAL IMPAIRMENT AMONG STUDENTS AT RAILWAY UNIVERSITIES**

*Abstract:* the paper Presents the problem of lack of preventive maintenance train students of the University with the disease of vision. The proposed modular program of prophylaxis of violations of health for students.

*Keywords:* high school, visual impairment, physical culture.

Прогрессирующая близорукость остается одной из самых актуальных проблем офтальмологии, поскольку, несмотря на несомненные успехи, достигнутые в последние годы в профилактике и лечении этого заболевания, последнее нередко приводит к развитию необратимых изменений глазного дна и к существенному снижению зрения в молодом трудоспособном возрасте. Близорукость (миопия) всегда обращала пристальное внимание не только офтальмологов, но и общества в целом, поскольку она сопровождается психо-эмоциональными нарушениями, снижением качества жизни и социально-адаптивных возможностей миопов, ограничивая информацию об окружающем мире и ориентацию в нем, выбор наиболее интересующей профессии, любимого вида спорта. В последние десятилетия частота миопии в целом увеличилась повсеместно, составляя 30–40 % в странах Европы и в России и достигая 70 % и более в Юго-Восточной Азии. Данное заболевание все чаще встречается у студентов.

В вузах нашей страны обучаются миллионы студентов, при этом около 40–50 % страдают от данного заболевания. Основными причинами появления близорукости является наследственность, перенапряжение глаз, а так же неправильная коррекция зрения.

На сегодняшний день существует проблема отсутствия профилактического сопровождения студентов железнодорожного вуза с заболеванием зрения, в университете не учитываются возможности физической культуры в профилактике данного заболевания.

Физическая культура в профилактике зрительных нарушений будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности, что в свою очередь положительно отра-

зиться на профессиональном здоровье будущего специалиста железнодорожного вуза.

Целью работы является разработать профилактические мероприятия для студентов с нарушениями зрения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать общую характеристику, сущность, симптомы миопии.
2. Проанализировать состояние здоровья студентов с нарушениями зрения Уральского государственного университета путей сообщения.
3. Выявить студентов с заболеванием зрительного анализатора.
4. Разработать мероприятия по профилактике нарушений зрения.

На основании констатирующего эксперимента выявлена отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов: в настоящее время почти 30 % студентов вынуждены заниматься физической культурой в специальных медицинских группах, от 8–10 % освобождены от практических занятий, более 30 % студентов имеют нарушения зрения, из них 70 % имеют близорукость первой степени.

Анкетирование и анализ бюджета времени, и тестирование физической подготовленности позволило определить основные факторы ухудшения здоровья студентов в период обучения в вузе: большая зрительно-смысловая нагрузка, нарушение режима дня, низкая двигательная активность, низкий уровень развития физических качеств, отсутствие оздоровительных мероприятий в течение дня.

Опрос студентов об их отношении к профилактическим мероприятиям показали, что только 5 % студентов в течение дня выполняют упражнения направленные на профилактику нарушений и оздоровление (см. рис.1).

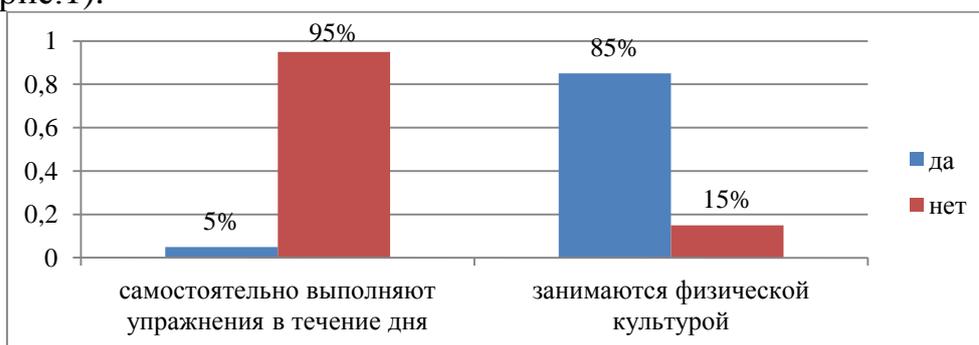


Рисунок 1 – Данные опроса студентов об их отношении к профилактическим мероприятиям

Исследуя психофизиологическое и физическое состояние студентов можно заключить, что большой объем умственной нагрузки, неблагоприятная эргономика труда, слабая физическая подготовленность, наличие стресса негативно отражаются на состоянии здоровья студентов, при

этом согласно офтальмологическому осмотру их зрение страдает в первую очередь.

Изучение специальной литературы и выявленные особенности у студентов с нарушениями зрения позволили разработать программу, включающую три модуля упражнений: упражнения общеукрепляющей направленности и развивающие физические качества; упражнения, направленные на снятие психофизического напряжения и умственного утомления; специальные упражнения для тренировки мышечного аппарата глаза. Разработаны методические рекомендации и конспекты уроков, предложены комплексы упражнений с целью профилактики нарушений здоровья и зрения.

Рациональное использование средств физической культуры в сочетании со специальными упражнениями в разных формах организации учебных занятий и в режиме дня позволит с одной стороны оптимизировать психофизическое состояние, с другой расширить адаптационные возможности организма, что будет способствовать повышению физической и умственной работоспособности, укреплению здоровья будущего специалиста железнодорожного вуза.

*Гайдукевич Д.*

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

## **ПРИСЕДАНИЯ КАК СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация.* В статье раскрывается проблема техничного выполнения базового упражнения, дается обоснование основных ошибок и формулируются основные правила выполнения приседания.

*Ключевые слова:* приседание, упражнение, опора.

*Gaydukevich D.*

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **SQUATS AS A SERIOUS PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION**

*Abstract.* The article reveals the problem of technical execution basic exercises, explains the rationale for major errors and formulated the basic rules of performance squat.

*Keywords:* squatting, exercise, support.

Данная тема была выбрана с целью обращения внимания тренеров, учителей, воспитателей на такое двигательное действие, как приседание.