

УДК 796:378

Т.Н. Леончик, преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ БЛИЗОРУКОСТЬ

To improve eyesight is possible in any age.

Временно улучшить зрение можно, меняя свою позу, положение головы, закрывая глаза. В методах естественного улучшения зрения моргание используется как средство борьбы с возникающим напряжением глаз. Свободное мигание на короткое время расслабляет глаза, растягивает глазные мускулы, массирует глазные яблоки и заставляет зрачки сужаться и расширяться. Для усиления кровообращения в глазах используется контрастное воздействие на кожу попеременно горячей и холодной водой. Упражнения выполняются дважды в день по двадцать раз. После утреннего подъема рекомендуется ополаскивать глаза сначала горячей водой, вслед за этим холодной, чтобы придать себе бодрости. Вечером ополаскивание выполняют второй раз, но уже в обратной последовательности – сначала холодной, затем горячей водой. При всех упражнениях глаза должны быть закрыты.

Большую пользу организму приносят также зевки. Свободный или искусственный зевок расслабляет все мускулы лица, заставляет делать глубокий вдох и насыщает кровь кислородом. Глаза получают лишь треть той порции кислорода, которую потребляет сердце. Поэтому дыхательные упражнения – важная составная часть в системе укрепления глаз.

Предварительно проветрив комнату, можно выполнять упражнение, которое способствует удалению токсических ядов, накопившихся в тканях глаз. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, наклониться вперед, чтобы голова опустилась ниже, чем находится сердце, и сосчитать до пяти. Затем выпрямиться и выдохнуть. Чтобы глаза постоянно очищались, в течение дня надо делать примерно десять таких вдохов, но не подряд, так как может произойти перенасыщение мозга кислородом, что приведет к появлению черных кругов перед глазами, а иногда даже к обмороку.

Любой эффект от выполнения какого-либо упражнения проявляется не во время самой тренировки, а позже, в период отдыха.

Наряду со специальными упражнениями следует поддерживать общее состояние здоровья организма с помощью оздоровительной физической культуры, закаливания и здорового питания.

УДК 796:378

М.В. Куликовская, преподаватель

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Bearing is considered to be a usual easy posture of a standing man without unnecessary muscular tension.

Существуют 4 степени сколиотической болезни. Они устанавливаются по данным рентгенографии.

Лечение сколиоза сводится к трем основным методам: мобилизация позвоночника, коррекция деформации и удержание коррекции.

Все это достигается с помощью средств лечебной физкультуры или путем применения корсетов, специальных тяг либо комбинированными способами, включающими в себя все перечисленные средства. Основным средством лечения сколиоза принято считать комбинированный. В комплексном лечении сколиотической болезни используют в основном корригирующие, асимметричные и симметричные упражнения.

Основными задачами лечебной физической культуры (ЛФК) являются: оздоровление организма, создание уравновешенного «мышечного корсета» туловища, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Частные задачи ЛФК определяются в соответствии со степенью, формой сколиоза, характером его течения.

В занятия лечебной гимнастикой включают общеразвивающие и специальные физические упражнения.

При сколиозе I степени могут быть использованы многие виды физической культуры, ведущие к более гармоничному развитию (лыжи, коньки, плавание, волейбол, баскетбол, теннис и др.). Большое внимание следует уделять закаливанию организма. Проводится симметричная тренировка всех групп мышц, используются динамические и статические упражнения, упражнения с сопротивлением и отягощением. Для тренировки дыхания показаны динамические и статические дыхательные упражнения.

При сколиозе II степени на фоне общеукрепляющих упражнений применяют самокоррекцию, асимметричную коррекцию, деторсионные упражнения (по показаниям). Обязательны дыхательные упражнения.

В связи с тем что страдающие сколиотической болезнью предъявляют жалобы на боли в ногах, повышенную утомляемость при физической нагрузке в мышцах ног, в занятия лечебной гимнастикой необходимо включать специальные упражнения, направленные на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, восстановление опороспособности конечностей.

УДК 796:378

П.А. Кириченко, преподаватель; А.В. Карпиевич, ст. преподаватель;
В.И. Гуровский, ст. преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХОДЬБЫ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ

The material represents the role and meaning of jogging increasing the efficiency of Physical Training Lessons.

Человек в своей жизни пользуется различными способами ходьбы и хорошо знаком с их вариантами: обычная и спортивная ходьба, строевой и парадный шаг. В последнее время широкое распространение получила оздоровительная ходьба. Она используется для предупреждения и даже лечения целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата человека.

Ходьба – замечательное средство для развития и укрепления мышц, главным образом ног. К сожалению, многие преподаватели без должного внимания относятся к этому классическому прикладному физическому упражнению, забывая о том, что ходьба является не только вторым двигательным действием человека вслед за ползанием, но и служит основным средством перемещения в пространстве.