

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.