

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XIV Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского
и юбилею факультета физической культуры
НИ ТГУ**

г. Томск, 19 ноября 2020 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2020

УДК 796; 797; 798; 799

ББК 75

Ф50

Физическая культура, здравоохранение и образование :

Ф 50 материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ / под ред. проф. Е.Ю. Дьяковой. – Томск : СТТ, 2020. – 388 с.

ISBN 978-5-93629-655-0

В сборнике представлены работы по проблемам организации физкультурно-оздоровительной работы с населением, физической культуры детей и подростков, физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. В статьях также отражены теоретические и практические проблемы спорта, туризма, медико-биологические аспекты физической культуры и спортивной тренировки, лечебной и адаптивной физической культуры. Особое внимание уделяется вопросам подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, тренеров, преподавателей и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта.

УДК 796; 797; 798; 799

Редакционная коллегия:

- Шилько В.Г.* – декан факультета физической культуры ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор;
- Капилевич Л.В.* – зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ФФК НИ ТГУ, д.м.н., профессор;
- Загревская А.И.* – зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор;
- Дьякова Е.Ю.* – д.м.н., профессор ФФК НИ ТГУ;
- Ложкина М.Б.* – к.б.н., доцент ФФК НИ ТГУ;
- Гусева Н.Л.* – к.п.н., доцент ФФК НИ ТГУ.

Материалы публикуются в авторской редакции с издательской корректурой.

ISBN 978-5-93629-655-0

© Авторы, 2020

© Оформление. СТТ™, 2020

Эффективность применения средств восстановления в тренировочном процессе юных футболистов на этапе начальной специализации <i>Радаева С.В., Сергунин В.В.</i>	214
Анализ показателей центральной гемодинамики при совершенствовании ударных движений на этапе индивидуализации спортивного мастерства в боксе <i>Рыжов Р.А., Неупокоев С.Н., Землякова З.С., Ложкина М.Б., Соловьёва А.Л., Дронов О.В.</i>	221
О целесообразности использования показателей трансторакальной эхо-доплеркардиографии при оценке готовности квалифицированных спортсменов к нагрузкам высокой интенсивности <i>Шерстюк С.А., Асеева А.Ю., Андреев В.И., Капилевич Л.В.</i>	227

Раздел 7

Лечебная и адаптивная физическая культура

Возможности использования элементов спортивных игр в упрощенной форме в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения <i>Гробовой П.О., Чебышев И.А., Дзержинская Л.Б.</i>	236
Влияние лечебной физкультуры на организм <i>Королева В.С.</i>	246
Спортивная игра "Бочче", как средство коррекции физических недостатков учащихся с ОВЗ (УО) <i>Кошкин В.В.</i>	249
Особенности начального обучения в адаптивном плавании с детьми, имеющими поражения ОДА <i>Петрунина С.В., Хабарова С.М., Чистякова С.В.</i>	254
Лечебная физическая культура как способ профилактики артроза коленных суставов <i>Сосуновский В.С.</i>	260
Комплекс физических упражнений для профилактики миопии <i>Сосуновский В.С.</i>	264
Организация адаптивного физического воспитания в условиях центра социальной реабилитации <i>Эйдельман Л.Н.</i>	268

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МИОПИИ

Сосуновский В.С.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Для получения и первичного анализа информации, поступающей из окружающего мира, человек использует так называемые органы чувств. К основным таким органам относятся: глаза, нос, уши, язык, кожа. Большую часть информации человек получает из визуального органа, то есть через глаза (около 90%). А следовательно, на них идет большая нагрузка, нежели на остальные органы чувств [5].

В последние годы значительно возросло количество людей, страдающих таким заболеванием, как миопия. На сегодняшний день людей, носящих корректирующие очки, в мире около миллиарда. По некоторым данным, нарушения зрения в той или иной степени наблюдаются у 80% людей по всему миру. А близорукость чаще всего наблюдается у подростков. Людям старшего возраста присуща дальнозоркость [2].

Близорукость, миопия – один из недостатков рефракции (рефракция – преломляющая сила оптической системы глаза; измеряется условной единицей – диоптрией (Дптр)) глаза, в результате чего люди, подверженные этому заболеванию, плохо видят отдаленные предметы [1].

Близорукость чаще всего развивается во время учебы. Она связана, главным образом, с длительной зрительной работой на близком расстоянии (и не только перед компьютером), особенно при недостаточном или неправильном освещении и в плохих гигиенических условиях. Также причиной может являться отсутствие или малое время пребывания на свежем воздухе, из чего следует еще одна причина – нехватка солнечного освещения. К тому же, неправильное, несбалансированное питание влияет на зрение, в особенности недостаток витамина А. Также нельзя исключать наследственный фактор передачи данного недуга и различные черепно-мозговые травмы [3, 4].

Различают 3 степени близорукости: 1-я степень “слабая” – менее 3.0 Дптр; 2-я степень “средняя” – от 3.0 до 6.0 Дптр; 3-я степень “высокая” – свыше 6 Дптр [6].

Диагностика миопии проводится следующими методами: исследование остроты зрения; исследование рефракции глаза (в слу-

чае необходимости исключения ложной близорукости, рефракция определяется и в условиях циклоплегии – закапывание капель, расслабляющих мышцу глаза, отвечающую за фокусировку изображения); измерения внутриглазного давления “ВГД” (близорукость может быть фактором риска глаукомы); биомикроскопия (осмотр переднего отдела глаза для исключения заболеваний, вызывающих появление близорукости, как например, кератоконус роговицы); офтальмоскопия (осмотр глазного дна для исключения возможных проблем с сетчаткой, сопутствующих близорукости – например, дистрофии, разрывы, отслойки сетчатки и др.) [7].

На данный момент не существует 100% эффективных методов лечения данного заболевания. Все имеющиеся методы эффективны, по разным данным, от 40 до 80%. Способы коррекции, доступные на сегодняшний день – это: очки; мягкие и жесткие контактные линзы; ортокератологические линзы; рефракционная коррекция зрения; при слабой степени близорукости восстановить зрение помогают упражнения как для мышц глаз, так и для определенных мышц тела.

Упражнения для восстановления зрения. Перед началом занятий следует выполнить разминку мышц шеи (повороты, наклоны и круговые движения головой). Затем выполнить пальминг: разогреть ладони трением друг об друга, приложить к глазам. Организационно-методические указания: выполнять упражнения без резких движений.

Основные упражнения:

1. Движение глазами в разные стороны по прямой линии – влево и вправо, вверх и вниз.
2. Движение глазами по часовой стрелке и против нее.
3. Зажмуриться с силой на несколько секунд, а затем широко открыть глаза.
4. Направить взгляд на свою переносицу носа.
5. Моргание глаз.
6. Необходимо наклеить на оконное стекло какую-либо маленькую метку или нарисовать точку и отойти на расстояние 1–1,5 м. Нужно смотреть по очереди то на нарисованный объект, то на предмет, находящийся за окном вдалеке.

Кроме того, необходимо выполнять следующие упражнения, направленные на профилактику миопии.

Упражнение №1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль тела, в правой руке гимнастический мяч. 1 – руки вверх, переложить мяч

из правой руки в левую руку; 2 – опустить руки вниз. Организационно-методические указания: при движении рук вверх – выполнить вдох, при опускании рук – выполнить выдох. Глаза должны быть устремлены на мяч, а голова при этом не поворачиваться. Выполнять 6–8 раз.

Упражнение №2. И.п. – сидя на гимнастическом коврике, производить массаж задней поверхности шеи на протяжении 40–45 с. Бег на месте, один беговой цикл в секунду. Выполнять в течение 1–2 мин.

Упражнение №3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед собой, в правой руке гимнастический мяч. 1 – прыжок вверх на двух ногах, переброс мяча в левую руку; 2 – прыжок вверх на двух ногах, переброс мяча в правую руку. Организационно-методические указания: выполнять в течение 20–30 с.

Упражнение №4. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед (указательный палец вверх), левая рука вдоль туловища. 1 – движение правой руки к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; 2 – И.п.

Упражнение №5. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед (большой палец вверх), левая рука вдоль туловища. 1 – движение правой руки вверх назад, взгляд на ногтевую пластину большого пальца правой руки; 2 – И.п. То же самое с движением руки вправо/влево, вверх/вниз.

Упражнение №6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот головы вправо; 2 – И.п.; 3 – поворот головы влево. 4 – И.п. Организационно-методические указания: постарайтесь увидеть локоть правой/левой руки.

Упражнение №7. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед (большой палец правой руки вверх), ладонью левой руки закрыть левый глаз. 1 – движение правой руки к носу (взгляд направлен на ногтевую пластину большого пальца правой руки); 2 – И.п. (взгляд направлен на ногтевую пластину большого пальца правой руки).

Заключение

В современном мире близорукость стала одним из самых распространенных заболеваний и в основном выявляется у молодежи. Лечение и профилактика миопии должны вестись комплексно. В такой комплекс входят: специальные упражнения лечебной физической культуры как для глаз, так и для всех остальных групп

мышц, влияющих на остроту зрения, приемы рефлексотерапии и фармакологического воздействия.

Литература

1. Лангуева О.В. Направления современных исследований двигательной активности школьников и студентов с миопией // Шаг в науку: материалы III научно-практической конференции (I всероссийской) института естественных и спортивных технологий. – 2019. – С. 156–160.
2. Насибуллина Д.М., Насибуллин Т.Р., Ши Х. Изучение функциональных показателей у студентов специальной медицинской группы в процессе учебных занятий // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 304–307.
3. Сосуновский В.С. Олимпийское образование будущего спортивного педагога // МНСК-2017: Педагогика: материалы 55-й Международной научной студенческой конференции. – 2017. – С. 49–50.
4. Сосуновский В.С. Психофизиологические основания гендерных различий в развитии физических качеств у детей среднего школьного возраста // Вестник науки Сибири. – 2014. – № 4(14). – С. 255–257.
5. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Культурный потенциал спорта и его влияние на ценностные ориентации учащейся и студенческой молодежи // Международный научно-исследовательский журнал. – 2013. – № 4-3(11). – С. 38–39.
6. Тарутта Е.П., Иомдина Е.Н., Тарасова Н.А. и др. Комплексный подход к профилактике и лечению прогрессирующей миопии у школьников // РМЖ. Клиническая офтальмология. – 2018. – Т. 18. № 2. – С. 70–76.
7. Юрова О.В., Анджелова Д.В., Чайка А.А. Физическая активность и миопия // Катарактальная и рефракционная хирургия. – 2017. – Т. 17, № 2. – С. 11–14.