

Кузнецова А.А.,

студент

Поволжский государственный университет

телекоммуникаций и информатики

Россия, г. Самара

Научный руководитель: Курбатова Т.К.

СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ К СДАЧЕ НОРМ ГТО И КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Аннотация: в статье описывается подготовка людей с разной степенью близорукости к сдаче нормативов ГТО и медицинские противопоказания в спорте.

Ключевые слова: ГТО, близорукость, миопия, лечебная физкультура.

METHODS OF TRAINING OF STUDENTS WITH IMPROVEMENT TO TRANSFER NTRS OF THE TRP AND MONITORING REGULATIONS

Annotation: the article describes the preparation of people with varying degrees of myopia for the surrender of TRP standards and medical contraindications in sports.

Key words: TRP, myopia, myopia, therapeutic exercise.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение об установлении всесоюзных испытаний на право получения значка «Готов к труду и обороне». Было необходимо ввести единый критерий для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. ЦИК СССР был разработан и утвержден проект комплекса ГТО, который и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Сегодня комплекс норм ГТО возрождается в новой форме и новых условиях. Ныне существующий комплекс создан для приведенных ниже целей и задач:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Интерес подростков и молодых девушек и юношей к спорту вырос за последние несколько лет. Но не все могут заниматься спортом на равне со всеми. Для людей с близорукостью необходимо подбирать особенные нагрузки и формы занятий.

Нормативы ГТО включают в себя: бег на 30, 60, 100 и 3000 м; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; рывок гири на 16 кг; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Контроль медицинского работника и соблюдение допустимых нагрузок - главные условия при занятии спортом людей с миопией. Лечебная физкультура

способствует восстановлению зрения и его стабилизации. Но в зависимости от степени близорукости и выполнения дозволённых нагрузок зрение может и ухудшиться.

Студентов можно разделить на разные группы, руководствуясь степенью близорукости.

Низкая степень миопии. Учащиеся могут быть отнесены в основную группу, для них нет ограничений в подготовке к сдаче норм ГТО. Для студентов с миопией низкой степени разрешено большинство видов спорта, кроме хоккея, бокса и прыжковых видов.

Средняя степень близорукости. Для подготовки студентов данной группы необходим инвентарь яркого цвета, а также обозначающие флажки, дабы не возникали проблемы с определением расстояния и видимостью инвентаря и преград. Необходимо подбирать достаточно широкие беговые дорожки, без прыжковых ям и кюветов. Также следует убрать из подготовки прыжки с высоты более 150 см и упражнения, требующие сильного физического напряжения.

Студентов с данной степенью миопии необходимо научить специальным упражнениям для глазных мышц, особенно ресничной мышцы, упражнениям из лечебной физкультуры. После каждого круга упражнений, необходимо делать паузу на 30-40 секунд, для того чтобы студенты могли дать отдых глазам. Преподаватель должен убедиться в начале и в конце занятия в том, что все студенты чувствуют себя комфортно, а в течение занятия они все занимались в нужном режиме. Рекомендованные виды спорта, для студентов со средней степенью близорукости: велогонки, конный спорт, стрельба, фехтование, художественная гимнастика и фигурное катание. Необходимо убрать из подготовки те виды спорта, которые включают в себя борьбу или прыжки. Для учащихся рекомендуется проводить игры по футболу, баскетболу, волейболу, настольному или большому теннису, т.к. для них полезно перемещение взгляда с ближних объектов на дальние и наоборот.

Высокая степень близорукости. Подготовку к сдаче норм ГТО, для данной группы, рекомендуется проводить только в специальном медицинском отделении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Бочкарёва А.А., Ерошевский Т.И., Нестеров А.П. Глазные болезни: учебник. – М.: Медицина, 1977. 264 с. Аветисов Э. С. Близорукость – М.: Медицина, 1999. 285 с.
- Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости – М.: Физкультура и спорт, 1983. 103 с.
- Казначеева Р.В. ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. VIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8.