(cc) BY

Грачёва Наталья Павловна
студентка
Трусова Валентина Петровна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный
университет им. П.А. Столыпина»
г. Омск, Омская область

КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ БЛИЗОРУКОСТЬ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ

***Аннотация**: в статье представлен комплекс занятий, который выполняется в течение 25–30 мин. в свободное время. После выполнения упражнений авторы советуют расслабиться, посчитать пульс и провести водную процедуру, а также отмечают, что упражнения на свежем воздухе повышают результативность их выполнения. Для проведения занятий в спортивном зале исследователи рекомендуют по возможности выполнять данные упражнения на гимнастической стенке с использованием скакалки, обруча и других предметов.*

***Ключевые слова**: физическая культура, миопия средней степени, физкультура для женщин.*

Для начала приготовьте место для занятия: постелите мягкий коврик, поставьте цветной предмет (лучше спокойного оттенка), на который будете смотреть, при выполнении упражнений. Для этого можно использовать практически любой подручный предмет: мяч, вазу, чашку, и иные предметы, которые хорошо будут Вам видны без очков. Перед началом посчитайте пульс, включите музыку, возьмите волейбольный мяч и начинайте занятие:

1. Примите исходное положение – стоя, мяч держите в правой руке. На счет раз – два – поднимите руки через стороны вверх, потянитесь – сделайте вдох, передайте мяч в левую руку; на счет три – четыре – руки опустите через стороны – и выдох. Смотрите на мяч, не поворачивая голову. Следует повторить 6–8 раз.

2. Исходное положение – стоя, мяч следует держать сзади. На раз – отведите плечи назад – вдох, на два – наклонитесь вперёд, прогнувшись (при этом спина прямая), руки отведите назад – и сделайте вдох. Смотрите на неподвижный предмет, находящийся на уровне головы. Повторите упражнение 10–12 раз.

3. Исходное положение – стоя, руки находятся с мячом впереди. Выполняем круговые движения руками. Смотрите на мяч, дыхание произвольно. Повторите по 6–8 раз в каждом направлении.

4. Примите исходное положение – стоя, держите мяч сзади. На раз – выпоите присест, мячом коснитесь пола, при этом туловище держите прямо, на два – вернитесь в исходное положение, смотрите на неподвижный предмет на уровне головы. Повторите упражнение 10–16 раз.

5. Исходное положение – стоя, мяч держите в правой руке. Выполняйте круговые движения туловищем (тазом), мяч следует передавать из одной руки в другую по кругу. Упражнение повторить 8–10 раз во всех направлениях.

6. Исходное положение – стоя, мяч держите впереди в согнутых руках.

7. Сгибая ногу, коленом ударьте по мячу. Повторите 8–10 раз с каждой ногой.

8. Исходное положение – стоя, мяч находится в правой руке. На раз – выполняется мах правой ногой вперёд вверх, мяч из правой руки передайте в левую руку под ногой; на два – опустите ногу; три – четыре – то же, передавая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторите 8–10 раз с каждой ногой.

9. Исходное положение – стоя, мяч прижмите ко лбу. Следует 8–10 раз надавить лбом на мяч (не сильно!), затем мяч прижмите к затылку и вновь 8–10 раз надавите на мяч. Повторите два – три раза.

10. Исходное положение – сидя, закройте глаза и выполните самомассаж мышц задней поверхности шеи в течение минуты.

11. Выполните упражнение «метка на стекле» в течение одной – двух мин.

12. Выполните бег на месте в среднем темпе (варианты: выбрасывая прямые ноги вперед или назад, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пяткой касаться ягодиц) в течение одной – двух мин. с последующим переходом на ходьбу.

13. Исходное положение – сидя на полу, примите упор руками сзади. Не отрывая рук и стоп от пола, трижды сгибайте и разгибайте ноги, подавая туловище вперед, затем сядьте. Повторите четыре – шесть раз.

14. Исходное положение – стоя, руки вверх – вдох, опустить – выдох. Повторите четыре – шесть раз.

15. Примите исходное положение – сидя па полу, упритесь руками сзади. На раз – поднимите туловище (таз), голову откиньте назад, прогнитесь, на два – вернитесь в исходное положение. Повторите 8–10 раз.

16. Исходное положение – лежа на спине, мяч находится между стопами. На раз – поднимите ноги и коснитесь мячом пола за головой, на два – вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз.

17. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуть, коленями сжать мяч. Ритмично надавливайте на мяч в течение 10–15 сек. Повторите 10–15 раз.

18. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуть, коленями сжать мяч, руки согнуть. На раз – два – наклоните согнутые ноги в сторону, коленом коснитесь пола, на три – четыре – наклоните ноги в другую сторону. Повторите 10–12 раз.

19. Упражнение 18, но стопы следует оторвать от пола. Повторить 8–10 раз.

20. Исходное положение – лежа на спине, мяч держите впереди. Поднимите голову и плечи, сядьте и вновь лягте. Глазами следите за мячом. Повторите 8–10 раз.

21. Примите исходное положение – лежа на животе, кисти находятся на полу около плеч, мяч сдавливайте стопами. На раз – сгибаете ноги в коленных суставах, разгибаете руки, головой стараетесь коснуться мяча, на два – возвращаетесь в исходное положение. Повторите 8–10 раз.

22. Исходное положение – лёжа на животе, мяч держите сзади. На раз – отведите руки назад с мячом, приподнимите голову и плечи, на два – три – держите, на четыре – опустите. Повторите 8–10 раз.

23. Исходное положение – на четвереньках. На раз – выгибаете спину, голову опускаете (не сгибая рук!), спину прогибаете, голову поднимаете. Повторите 10–12 раз.

24. Исходное положение – на четвереньках. На раз – отведите назад (поднять) прямую правую ногу и поднимите вверх левую руку, прогнитесь – вдох, на два – вернитесь в исходное положение, три – четыре – выполните то же другой ногой и рукой. Повторите по четыре – пять раз каждой ногой.

25. Исходное положение – в положении сидя ноги врозь, мяч находится в руках. Выполняете круговые движения туловищем. При наклоне туловища мячом тянетесь вперед, при разгибании отводите руки с мячом вверх и назад. Повторите упражнение по пять – шесть раз в каждом направлении.

26. Исходное положение – в положении сидя ноги врозь, мяч прижмите к животу. Выпячивайте брюшную стенку, давите ею на мяч, потом втягивайте. Повторите 10–12 раз.

27. Исходное положение – стоя на коленях, держите мяч впереди. На раз – поднимите мяч вверх, отведите как можно больше назад туловище, голову и руки, прогнитесь, на два – сядьте на пятки, руки опустите. Повторите 8–10 раз.

28. Исходное положение – стоя, мяч находится в правой руке. Выполняйте прыжки на двух ногах, при этом бросайте мяч из одной руки в другую. Выполняйте в течение полуминуты.

Список литературы

1. Аветисов Э.С. Близорукость. – М.: Медицина, 1999.

2. Клаус Шмид Руководство по близорукости. – 2004.

3. Физиология человека / Под ред. Г.И. Косицкого – М.: Медицина, 1985.

4. Федотова Т.И. Физические упражнения при миопии средней степени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://works.tarefer.ru/90/100239/index.html