

повелевает; чем сильнее оно, тем больше повинует. Чувственные страсти гнездятся в изнеженных телах, которые возбуждаются тем сильнее, чем меньше они могут удовлетворить их. Слабое тело расслабляет душу» [13].

**Заключение.** Необходимо уметь слышать, видеть, чувствовать себя, чтобы понять, принять и если нужно изменить себя. Ещё в V веке до нашей эры в Греции на арке Дельфийского храма был начертан девиз «Познай самого себя». Древнегреческие мыслители со времён Платона толковали этот девиз так: познай своё предназначение, открой свои возможности, предвидь своё поведение. Познавая себя, мы становимся на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за здоровье, а следовательно, и за жизнь. Человеку легче отдать своё тело в руки врачей, чем лично заботиться о нём. Человек перестал брать на себя ответственность за силы и здоровье своего тела и души. Сегодня единственный путь сохранения своего здоровья — это личная последовательная работа по изучению имеющихся недостатков.

Выделим следующие основные компоненты здорового образа жизни: 1) система ценностей, предполагающая нравственное, ответственное, осознанное отношение к себе; 2) комплекс установок и знаний в области здоровья; 3) система устойчивых навыков здорового поведения.

#### Список цитируемых источников

1. Лисицын Ю. П., Комарова Ю. М. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье // Актовая речь ВНИИМИ. М., 1987. С. 7—14.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов. 3-е изд. М. : Флинта : Наука, 2005. 416 с.
3. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии). СПб. : Союз, 1997. 256 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М. : Физкультура и спорт, 1990. 206 с.
5. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. М. : Медицина, 1988. 144 с.
6. Сержантов В. Ф. Характер и судьба. СПб. : С.-Петерб. филос. клуб ; М. : Логос, 1992. 210 с.
7. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. СПб. : Петроградский и К, 1995. 352 с.
8. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии). 256 с.
9. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. 144 с. ; Лисицын Ю. П., Комарова Ю. М. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье. С. 7—14.
10. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития.
11. Холистическое здоровье [Электронный ресурс] // Психологическая энциклопедия. Мир словарей. Коллекция словарей и энциклопедий. URL: [http://mirslouvrei.com/content\\_psy/XOLISTICHESKOE-ZDORO-VE-35711.html](http://mirslouvrei.com/content_psy/XOLISTICHESKOE-ZDORO-VE-35711.html) (дата обращения: 22.04.2015).
12. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 206 с. ; Вайнер Э. Н. Валеология. 416 с. ; Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. 144 с.
13. Руссо Ж.- Ж. Эмиль, или О воспитании // Пед. соч. М. : Педагогика, 1981. 190с.

Материал поступил в редакцию 07.05.2015г.

УДК 796

**О. П. Макаренко**

*Государственное учреждение высшего профессионального образования  
«Белорусско-Российский университет», Могилёв*

#### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ

**Введение.** На современном этапе развития физическая культура в учреждениях высшего образования (далее — УВО), сталкивается с рядом проблем, связанных со снижением показателей здоровья и физической подготовленности студентов. Таким образом, в нынешней системе образования Республики Беларусь важнейшую роль играет методика проведения занятий в группах лечебной физической культуры и специальных медицинских группах для повышения уровня показателей здоровья молодёжи.

Здоровый организм обладает высокой способностью приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. При заболеваниях наблюдается подавление и ослабление приспособительных реакций. Сознательная физическая тренировка, при помощи которой стимулируются физиологические процессы, увеличивает возможность больного организма к развитию приспособительных процессов [1, с. 54]. Для этого, с целью сохранения здоровья и предупреждения дальнейших осложнений у студентов с различными видами заболеваний, в УВО Республики Беларусь занятия по физической культуре осуществляются под тщательным врачебным контролем. В Белорусско-Российском университете в процессе физического воспитания значительное место отводится проведению занятий со студентами,

относящимися по состоянию здоровья к специально-медицинским группам, у большинства которых имеются заболевания органов зрения, включая миопию лёгкой степени.

Целью нашего исследования является ознакомление с проведением занятий в специальных медицинских группах со студентами, имеющими заболевание миопии лёгкой степени.

Задачи: описание комплекса корригирующей гимнастики при миопии лёгкой степени, используемого для проведения занятия в специальных медицинских группах в Белорусско-Российском университете; предупреждение прогрессирования и развития осложнений при миопии.

**Основная часть.** Миопия — одно из самых распространённых в мире нарушений зрения, при котором происходит патологическое изменение преломляющей функции глаза [2, с. 97].

Для профилактики и лечения миопии лёгкой степени рекомендуется использовать специальные упражнения, укрепляющие глазные мышцы. С недавнего времени считается ошибочным мнение об ограничении физической активности лиц, страдающих близорукостью. Установлено, что физическая культура играет ведущую роль в предупреждении миопии и её прогрессировании. Физические упражнения благоприятно воздействуют на укрепление всего организма, в том числе склеральную оболочку глаза, и увеличивают работоспособность цилиарной мышцы [3, с. 33]. Положительное влияние на кровообращение и аккомодационную способность глаза оказывают циклические упражнения умеренной интенсивности.

Исследование проводилось на протяжении 2014/2015 учебного года в спортивном зале Белорусско-Российского университета со студентами первых курсов, относящихся к специальным медицинским группам. В данном исследовании приняло участие 68 человек, имеющих миопию лёгкой и средней степени. По завершении профилактического и корригирующего курса от близорукости зрение значительно улучшилось у 45 студентов, что составило 66,2%, которые добросовестно посещали занятия и выполняли специальные упражнения.

В целях профилактики и приостановки прогрессирования близорукости нами был определён примерный комплекс корригирующей гимнастики, который систематически проводится на занятиях по физической культуре в Белорусско-Российском университете. Предлагаем выполнять приведённые ниже специальные физические упражнения не реже 3—4 раз в неделю.

Примерный комплекс корригирующих упражнений, рекомендуемый при миопии лёгкой степени.

1. Исходное положение (далее — и. п.) — сидя, крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть глаза на 3—5 с. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.
2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1 мин (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.
3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 с, опустить руку. Повторять 10—12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И. п. — стоя. Вытянуть вперёд руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6—8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5. И. п. — стоя. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25—30 см. Смотреть на палец в течение 4-5 с, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4—6 с, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4—6 раз.
6. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
7. И. п. — сидя. Медленно переводить взгляд с пола и обратно, голова неподвижна. Повторять 8—12 раз.
8. И. п. — сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении (4—6 раз).
9. Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза проводится по методу, называемому «метка на стекле». При выполнении упражнения «метка на стекле» занимающийся в очках становится у окна на расстоянии 30—35 см от оконного стекла. На этом стекле, на уровне его глаз, крепится круглая метка диаметром 3—5 мм. Вдали на линии зора, проходящей через эту метку, учащийся намечает какой-нибудь предмет для фиксации, затем поочерёдно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение проводится 2 раза в день в течение 25—30 дней [4, с. 79].

**Заключение.** Из-за неблагоприятных условий внешней среды и длительного напряжения органов зрения легко формируется развитие профессиональной и школьной миопии. Добиться положительной динамики в оздоровлении организма студентов можно только посредством систематических и регулярных занятий физическими упражнениями. Таким образом, данный комплекс, при своевременном вмешательстве, позволит предотвратить серьёзные изменения в глазу и потерю зрения. Студенты, регулярно выполняющие специальные упражнения для глаз на протяжении учебного года во время занятий по физической культуре, значительно улучшили зрение, что было доказано на практике. Применяемый нами комплекс корригирующих упражнений позволяет решать поставленные задачи в процессе занятий по физической культуре в специальных медицинских группах. Данное исследование значительно углубило представление о механизме происхождения близорукости, что позволило нам по-новому оценить значение физической культуры в комплексе мер по профилактике и прогрессированию болезни.

## Список цитируемых источников

1. Косицкий Г. И. Физиология человека. М. : Медицина, 1985. 157 с.
2. Оковитов В. В., Овечкин И. Г. Энциклопедия по глазным болезням. М. : Вида, 1993. 494 с.
3. Кудряшова Н. И. Зрение : сохранение, нормализация, восстановление. М. : НТ-Центр, 1994. 89 с.
4. Аветисов Э. С., Ливадо Е. С., Курпан Ю. И. Занятие физической культурой при близорукости. М. : ФиС, 1983. 95 с.

Материал поступил в редакцию 10.05.2015 г.

УДК 37.037.1:378

И. А. Ножка, Е. В. Чурилов, Л. Н. Янушко

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи*

## КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Введение.** В современном обществе физическая культура выполняет функции агента формирования здорового образа жизни, позволяя индивиду в процессе физкультурно-спортивной деятельности отработать социальные роли и обрести необходимый ему социальный опыт. Физическая культура соединяет социальное и биологическое в человеке, служит действенным механизмом сохранения социального общественного, и индивидуального здоровья.

Анализ потребности общества в физической культуре актуален в контексте таких теоретических постулатов, как жизненный мир, качество жизни, социализация, социальный статус, активизация человеческих ресурсов в социокультурном развитии, устойчивого социального благополучия, цивилизованного социального порядка в рамках мировой ценностной интеграции.

Проблема сохранения здоровья населения в цивилизованном обществе рассматривается на высшем государственном уровне. Решение данного вопроса посредством внедрения физической культуры в жизнь каждого члена общества является приоритетной задачей государства во всех развитых обществах мира.

**Основная часть.** Здоровье нации рассматривается в качестве залога её процветания, как один из важнейших факторов, определяющий в конечном итоге будущее государства.

На эффективность формирования здорового образа жизни и, в конечном итоге, на развитие самого общества решающее воздействие оказывает рост вовлечённости индивидов в физическую культуру, поэтому одной из приоритетных задач, стоящей перед государством, является развитие физической культуры.

В современной теории физической культуры сформировалась тенденция использования философско-культурологического подхода в рамках рассмотрения феномена физической культуры (В. К. Бальсевич, Н. Н. Визитей, А. Г. Егоров, М. А. Захаров, Х. Ленк, Ю. М. Лотман, Л. И. Лубышева, У. Морган, Д. В. Никишин, В. В. Плетников, В. С. Родиченко, М. Я. Сараф, П. И. Смирнов, Е. И. Степанова, В. И. Столяров, Й. Хейзинги, В. И. Устиненко, В. С. Якимович).

Являясь составной частью общей культуры, физическая культура функционирует как сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая его гармоническому развитию [1].

Сущность физической культуры состоит в сложившейся системе социальных отношений и связей, позволяющих ей функционировать в единстве с другими видами культуры. Её специфика заключается в том, что она профилирована в направлении оптимизации физического (биоструктурного и биофункционального) состояния и развития индивида [2, с. 8]. Однако нельзя допускать упрощённое толкование сущности физической культуры, связывая её только с решением задач прикладной физической подготовки или с демонстрацией телесных кондиций человека. Совокупность закономерностей и отношений, а также наиболее характерных связей с другими видами культуры реально обуславливает её действенный и конкретный воспитательный эффект.

В содержание физической культуры входят различные виды человеческой деятельности (двигательная, игровая, социально-политическая, трудовая, научная, художественная, коммуникативная, информационная и др.), и все они в той или иной мере оказывают своё влияние на развитие личностных качеств человека.

Как часть общей культуры человечества, физическая культура вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека