

и перейти в структурные нарушения. Применительно к органу зрения: если у Вас появились нарушения зрения (обычно снижение остроты зрения), оглянитесь вокруг себя, задумайтесь о течении своей жизни. Что Вас тревожит и не устраивает в настоящем? Чуткие глаза лишь выполняют желание своего хозяина и стараются не видеть того, что на что он не хочет смотреть. А попутно и всего остального.

Надо найти немного времени для себя. Разобраться в своей жизни. Устранить то, что мешает или поменяйте к этому свое отношение. И глаза вновь порадуют завидной остротой зрения. Рассмотренные лечебные меры помогут вам предупредить снижение остроты зрения, остановить прогрессирование нарушений и даже устранить, если они уже имеются. Положительный результат обязательно будет при комплексном, регулярном применении указанных лечебно-профилактических действий! Но в любом случае не помешает консультация к врачу-офтальмолога. Необходимо помнить, что заболевание легче предупредить, чем лечить!

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Нарушение зрения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://lensgo.ru/blog/articles/narushenie\\_zreniya](https://lensgo.ru/blog/articles/narushenie_zreniya). – Дата доступа: 12.03.2022.
2. The anatomy of your eyes and how it impacts your vision [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.acuvue.ru/vision-and-correction/articles/maintaining-healthy-eyes/anatomy-of-the-eye>. – Дата доступа: 15.03.2022.
3. Лекции Жданова В. Г. «Верни себе зрение» в шести частях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://seeactive.ru/methods/Zhadanov-shichko-bates.html>. – Дата доступа: 20.03.2022.
4. Коррекция и профилактика нарушений зрения / Л. В. Касатова, В. И. Марахтанова, И. Н. Сырова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bsivko.blogspot.com/2009/01/blog-post.html>. – Дата доступа: 20.03.2022.
5. Упражнения на расслабление глаз и глазодвигательных мышц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://see.ukoz.org/index/uprazhnenija/0-7>. – Дата доступа: 21.03.2022.

УДК 792.2

## ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

**Жевлаков В.Ю., преп., Гусаков И.Г., ст. преп., Ребизова Е.А., ст. преп.**

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Позвоночник в человеческом организме постоянно принимает на себя большие нагрузки. В некоторых случаях, особенно с возрастом, он не выдерживает: появляются патологии, возникают болевые ощущения. Одним из способов профилактики и лечения болей в спине является оздоровительное плавание.

Причин, по которым человек может ощущать боли в спине, шее и пояснице, доволь-

но много. Чаще всего специалисты называют остеохондроз, грыжу межпозвоночных дисков и такие виды искривления, как сколиоз, кифоз. Нарушение осанки при долго-временной сидячей работе в офисе также являются одной из причин патологических изменений в позвоночнике.

В первую очередь плавание расслабляет опорные мышцы позвоночника. При этом развиваются другие мышцы, которые должны приходить им на помощь – пресс, трапециевидная мышца спины. В воде все это происходит плавно, без лишних перегрузок и нежелательных рывков. Кроме того, плавание – это повышение выносливости, координации, гибкости; нормализация работы дыхательной, сердечно-сосудистой системы и общая закалка организма.

Одним из самых важных плюсов занятий плаванием, заключается в том, что это может позволить себе почти каждый человек. Наличие противопоказаний минимально. Самые разные искривления позвоночника, лишний вес и хронические заболевания внутренних органов не являются препятствием.

Несмотря на методику организации занятий, схожую с занятиями вне водной среды, не стоит забывать о сложности организации учебных занятий в воде, ведь они требуют пристального внимания к физическому и ментальному состоянию каждого студента, требуют учитывать фазы обострения хронических заболеваний разнообразные варианты нагрузки на различные мышцы например, как отмечалось раньше, студентам с отклонениями со стороны сосудисто-сердечной системы противопоказаны упражнения, выполнения которых связано с задержкой дыхания, резким ускорением темпа. Студентам с заболеваниями органов дыхания необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно длительному выходу. При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Стоит также отметить, что занятия в водной среде требуют ещё более пристального внимания преподавателя к выполнению техники безопасности в бассейне.

Главное в работе с учащимися СМГ – дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Именно он имеет наибольший успех в улучшении физического состояния студентов, а возможности разнообразных упражнений в водной среде позволяют достичь положительной динамики.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Петренко, Г. Г. Лечебное плавание при нарушении осанки / Г. Г. Петренко, Г. В. Полесся. – Киев: Здоровье, – 1980г.
2. Круглий, А. В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорнодвигательного аппарата / А. В. Круглий. – Ухта: УГТУ, 2000. – 52 с.