

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://fictionbook.ru/author/larisa\\_mishina/organizaciya\\_turisticheskogo\\_biznesa\\_teh/](https://fictionbook.ru/author/larisa_mishina/organizaciya_turisticheskogo_biznesa_teh/).

4. Хидиров А.Х. Классификация форм туризма и их значение в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/3dfbe892-6e2c-45e9-9443-6f85c3debc08>.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 371.7

Студ. П.А. Сухов  
Рук. О.Ю. Малозёмов  
УГЛТУ, Екатеринбург

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

В соответствии с мнением экспертов ВОЗ человек получает до 90 % сенсорной информации посредством зрительного органа – глаза. Поэтому, заболевания органов зрения в настоящее время становятся весьма актуальной проблемой, особенно среди учащейся молодёжи – школьников и студентов. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков 80 % российских детей имеют отклонения зрения от нормы, причём показатели заболеваемости возрастают в большинстве регионов России.

Класс заболеваний зрительной сферы достаточно широк, но наиболее распространёнными заболеваниями глаз и нарушениями зрения являются: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, нарушения преломляющей способности хрусталика. Некоторое влияние на заболевания оказывает генетический фактор, однако многие причины связаны с повышенной ежедневной нагрузкой на зрение из-за работы за компьютером, продолжительного чтения, неправильной организацией рабочего места, нарушением режима дня, зачастую сниженной освещённостью, неправильным, несбалансированным питанием и пр.

Образовательный процесс в техническом вузе, условия проживания студентов в общежитиях, их отношение к собственному здоровью также прямо или косвенно выходят на этот семантический ряд причин ослабления зрения. Однако для всех категорий обучающихся существует учебная дисциплина, имеющая и оздоровительный, и культурологический смысл –

«Физическая культура». С помощью собственных усилий в русле данной многогранной образовательной сферы можно многое познать, развить, улучшить в себе, а значит, повысить качество индивидуальной жизни.

Практика свидетельствует, что существует простой и доступный способ лечения и профилактики заболеваний органов зрения – игра «настольный теннис», являющаяся естественной гимнастикой для глаз и зрения в целом. Некоторое время ранее существовало ошибочное мнение, что близорукий человек не может заниматься спортом. Возможно, это касается некоторых видов спорта, но только не настольного тенниса. В настоящее время специалистами установлено, что занятия настольным теннисом существенно влияют на цилиарную мышцу глаза, повышают зрительную работоспособность человека, развивают способность к периферическому зрению и препятствуют прогрессированию близорукости [1]. Работа механизма лечения и профилактики зрения при игре в настольный теннис, заключается в том, что при восприятии разнообразных движений теннисного мяча постоянно происходит чередование сокращения и расслабления цилиарной мышцы. Вследствие этого она работает и тренируется, что способствует развитию большей устойчивости человека к психомоторному напряжению. Это оказывает положительный эффект для частичного или даже полного восстановления нормального зрения как при миопии, так и гиперметропии.

Рассмотрим некоторые особенности технологии игры «настольный теннис» как профилактического и лечебного средства заболеваний зрительного аппарата.

Профессор-офтальмолог О.П. Панков рекомендует регулярно играть в настольный теннис. В своей книге «Радуга прозрения» он пишет, что для целей тренировки зрения необходимо использовать цветные теннисные шарики. Рекомендуются окрашивать шарики в яркие цвета – алый, оранжевый, зелёный, голубой. Менять шарики во время ежедневных тренировок – каждый новый матч проводить с шариком другого цвета. Во время занятий работают практически все группы мышц глазного яблока, хорошо развивается координация движений [2].

С другой стороны данная методика обладает психотерапевтической пользой, а именно: 1) игрок развивает самоконтроль, который позволяет сохранять спокойствие и не поддаваться раздражению, как в игре, так и в обыденной жизни; 2) игра требует высокой концентрации внимания, ведь игрок постоянно держит в голове общую картину матча, перебирает возможные техники, при этом он еще непрерывно следит за мячом; 3) развитие аналитического и оперативного мышления позволяет продумывать действия наперёд без промедления; 4) игра снимает синдром хронической

усталости, избавляет от стрессов, так как во время партии невозможно думать ни о чем, кроме самой игры. Всем другим мыслям просто не остается места. После завершения игры проблемы не кажутся настолько серьезными, и нередко появляется самое подходящее решение; 5) интенсивная физическая нагрузка также способствует снятию напряжения, а радость победы поднимает настроение [3].

Для получения ожидаемого лечебного (профилактического) эффекта необходимо регулярно играть в настольный теннис, равномерно распределять нагрузку на зрительный аппарат. Рекомендуемый сеанс игры около 30–40 минут, что соответствует психофизиологическим границам утомляемости человека.

Стоит отметить, что игра в настольный теннис имеет крайне низкий уровень спортивного травматизма и потенциальной опасности в любом возрасте. Не менее важным аспектом предложенной методики также является и отсутствие серьезных материальных затрат, поскольку практически на любом физкультурном занятии имеется возможность отводить часть времени на данную игру, а в любом спортивном зале (спортивной комнате, холле общежития и пр.) может находиться несложное оборудование и инвентарь: теннисный стол, сетка, ракетки, мячи.

В заключение отметим некоторые **выводы** из вышеизложенного.

1. Настольный теннис – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра, оказывающая положительное воздействие на все системы организма, дающая явный психотерапевтический эффект.

2. Настольный теннис оказывает общее положительное влияние на все системы организма: развивает многие особенности комплексного координационного качества – ловкость, быстроту реакции, тренирует вестибулярный аппарат, улучшает (тренирует) зрение, способствует повышению кардиореспираторного резерва, укреплению мышц, развитию крупной и мелкой моторики.

3. Настольный теннис легко организовать и регулярно воспроизводить в вузе как на учебных занятиях по физической культуре, так во внеучебное время. Для этого требуется лишь желание участников образовательного процесса.

### Библиографический список

1. Настольный теннис поможет сохранить зрение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://letidor.ru/article/nastolnyy\\_tennis\\_pomozhet\\_sokh\\_71811/](http://letidor.ru/article/nastolnyy_tennis_pomozhet_sokh_71811/).

2. Панков О.П. Радуга прозрения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=199618&p=7>.

3. Психотерапевтическая польза настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/polza-nastolnogo-tennisa/>.

УДК 630.90

Студ. А.В. Туленкова  
Рук. О.Н. Новикова  
УГЛТУ, Екатеринбург

### **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЛЕСОВОССТАНОВЛЕНИЯ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

В 2016–17 гг. в Российской Федерации большое внимание уделяется проблемным вопросам, существующим в области экологии, лесовосстановления, экологической безопасности страны (2016 г. – «Год лесовосстановления», 2017 г. – «Год экологии»). Акцентировалось внимание на нормативно-правовых основах, регулирующих сферу экологии и лесовосстановлению, принимались решения к реализации программы ежегодного увеличения объёмов работ по лесовосстановлению с целью достижения баланса выбытия и восстановления лесов. Так, предполагается, что в 2017 г. на территории Российской Федерации планово подлежат лесовосстановлению 945 тыс. га.

Проанализируем состояние данной программы на примере лесовосстановления Свердловской области. Статистические данные, представленные на сайте Департамента лесного хозяйства Свердловской области, констатируют что в 2016 г. намеченный план работ по лесовосстановлению реализован не в полном объеме (работы проведены на площади 22600 гектаров, что составляет 95 % от плана). Более того, по некоторым данным область попала в десятку худших субъектов РФ [1].

Не полное выполнение плана по восстановительной программе связано с изначально завышенными показателями объема в лесном плане Свердловской области. Одна из причин невыполнения плана констатируется в виде недостатка площадей для проведения работ. В 2015 г. были проведены сплошные рубки леса площадью 21 982 гектара, на которых в дальнейшем и предполагались работы по лесовосстановлению.

Технические возможности небольших компаний-лесозаготовителей позволяют проводить вырубку в любой из месяцев года, даже в зимний пе-