

Бурмистров В.В

студент

Шамсутдинов Ш.А

преподаватель кафедры «физвоспитания»

Стерлитамакский филиал БашГУ

г. Стерлитамак, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ГЕЙМЕРОВ

Аннотация: В статье содержится комплекс упражнений для профилактики заболеваний у игроков в компьютерные игры.

Ключевые слова: физическая культура, лечебная физическая культура, студенты, физическое воспитание.

Burmistrov V.V

student

Shamsutdinov Sh.A

teacher of the department of "physical education"

Sterlitamak branch of BashSU

Sterlitamak, Russia

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR GAMERS

Annotation: The article presents complexes for prevention cases in computer game players.

Key words: emergence of culture, medicinal culture, students, natural education.

В связи с популяризацией среди населения культуры видеоигр, все больше геймеров во время интенсивных игровых сессий забывают про свое физическое и ментальное здоровье, что приводит к возникновению различного рода заболеваний.

Наиболее действенным способом сохранения своего тела в хорошем состоянии является выполнение комплекса физических упражнений.

Туннельный синдром

Данное заболевание относится к неврологическим заболеваниям, причиной возникновения которой является постоянное сдавливание в одном и том же месте нервных окончаний, в случае туннельного синдрома происходит защемление среднего нерва запястья.

Комплекс упражнений для профилактики туннельного синдрома:

1. «Кулак – ладонь»

В течении полуминуты сжимать и разжимать пальцы одной руки. Закончив, повторить упражнение для другой руки. Возможно применение вспомогательных приспособлений: экспандеров, мячиков.

2. «Кошачьи лапки»

Вытяните руки перед собой, сожмите ладонь в кулак и начните движение кисти от себя к себе. Повторяйте упражнение раз в 2 часа в течении 30 секунд. [1]

Шейный остеохондроз

Остеохондроз – хроническое заболевание позвоночника. Чаще всего шейный остеохондроз появляется из-за деформации и растяжении связок шеи, вызванного перенапряжением мышц ввиду долгого неподвижного положения головы.

Комплекс упражнений для профилактики шейного остеохондроза:

1. «Ухо – плечо»

Расслабив шею, откиньте голову назад, после чего, медленным движением коснитесь ухом вашего плеча, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для противоположной стороны.

2. «Повороты головы»

Прижмите подбородок к груди и медленно поверните голову влево, затем, так же медленно вернитесь в исходное положение и поверните голову вправо. Выполните это упражнение с приподнятой головой. Каждое упражнение повторить 5 раз. [2]

Синдром «сухого глаза»

Длительное напряжение зрительной системы во время игровых сессий, уменьшение количества морганий, приводит к развитию синдрома «сухого глаза». У пациентов с данным заболеванием отмечают следующие симптомы: ухудшение зрения, головные боли, быстрая утомляемость, конъюнктивит.

Комплекс упражнений для профилактики синдрома «сухого глаза»:

1. «Вращательные движения»

Закройте глаза, расслабьте веки и совершите 4 раза вращательные движение глазами яблоками по часовой стрелке, затем повторите тоже самое против часовой стрелки.

2. «Вверх – вниз»

С закрытыми глазами посмотрите вверх, вниз. Повторите упражнение 8 раз.

3. «Моргание»

Смотря вперед начните моргать в течении 30 секунд. 3 подхода. [3]

Варикозное расширение вен

Долгое сидячее положение приводит к снижению мышечного тонуса нижней части тела. При этом нарушается циркуляция крови в организме, клапаны ослабевают и часть крови возвращается вниз, что может являться причиной возникновения варикозного расширения вен.

Комплекс упражнений для профилактики варикоза:

1. «Махи ногами»

В положении стоя начните махать ногой вперед-назад с максимально возможной для вас амплитудой. Повторите упражнение 15 – 20 раз на

каждую ногу

2. «Колено – грудь»

В положении стоя максимально прижмите колено к груди. Повторите упражнение 10 раз на каждую ногу. [4]

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что выполнение комплекса упражнений может не только уменьшить риски, но и привести к общему улучшению состояния человека при заболеваниях шеи остеохондроза, профилактики зрительного аппарата, варикозных вен.

Список литературы

1. Халимова А.А., «Туннельный синдром запястья (обзор литературы)», Вестник АГИУВ, спецвыпуск 2013 г.
2. Исайкин А.И., Сулова Е.Ю., «Диагностика и лечение боли в шейном отделе», Медицинский совет, 2015 г.
3. Е.В. Исакова., «Работа с компьютером и компьютерный зрительный синдром», Вятский медицинский вестник №3–4 2011 г.
4. Паршакова В.М., «Методика использования специальных физических упражнений для поддержания и сохранения гибкости у студентов во время дистанционного обучения», Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2022 г.