

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями должны способствовать формированию не только физических качеств, но и психических и социально значимых. Наиболее эффективным для этого средством являются спортивные игры. Они развивают у студентов основные психические процессы (память, мышление, внимание, воображение), коммуникативность, эмоциональную устойчивость, морально-волевые качества. Данные качества позволят будущим специалистам быть высокими профессионалами в трудовой деятельности.

Особое место в оптимизации двигательного режима студентов играет мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Что бы повысить данную мотивацию необходимо в вузе предоставлять первокурсникам право выбора спортивного отделения в соответствии с состоянием здоровья и с интересами студента. Для этого нужна соответствующая инфраструктура и наличие высококвалифицированных тренеров и преподавателей по различным видам спорта.

Библиографический список

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. В. кн.: Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2008. С. 131-174.

2. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 44-46.

3. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20-23.

Островский А.М.

Гомельский государственный медицинский университет,
г. Гомель, Республика Беларусь

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ КАК ДЕЙСТВЕННАЯ МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА И ГЛАЗНОГО ТРАВМАТИЗМА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Зрение играет важную роль в развитии и жизнедеятельности ребенка. Хорошее зрение – это залог благополучного эмоционального состояния ребенка, общительности и уверенности в себе. Поэтому гигиена зрения является одним из действенных механизмов профилактики нарушений зрительного анализатора и глазного травматизма у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Ключевые слова: дети, зрение, глазной травматизм, профилактика.

HYGIENE AS AN EFFECTIVE MEASURE OF PROPHYLAXIS OF VIOLATIONS OF VISUAL ANALYZER AND OCULAR INJURIES IN CHILDREN OF PRESCHOOL AND YOUNGER SCHOOL AGE

Abstract. Vision plays an important role in the development and life of the child. Good vision is the key to successful emotional condition of the child, sociability, and confidence. Therefore, hygiene is one of the effective mechanisms to prevent violations of the visual analyzer and ocular injuries in children of preschool and younger school age.

Keywords: child, vision, eye injuries, prevention.

Зрение имеет определяющее значение в развитии и жизнедеятельности ребенка. В дошкольный период формируются основные зрительные функции: острота зрения, бинокулярное зрение, поле зрения, цветовое восприятие, глазодвигательные функции. Снижение остроты зрения может быть вызвано нарушением преломляющей силы оптической системы глаза (рефракции), что приводит к снижению разрешающей способности глаза, точности, полноты и скорости восприятия, затруднению и замедлению узнавания предметов и изображений. Нарушение бинокулярного характера зрения, приводящее к снижению способности видеть двумя глазами одновременно и воспринимать рассматриваемый объект как единое целое, искажает пространственное, стереоскопическое восприятие окружающего мира. Нарушение глазодвигательных функций, характеризующееся отклонением одного из глаз от общей точки фиксации, ведет к развитию косоглазия.

Снижение остроты зрения является причиной психической травмы. Наступает стрессовое состояние, повышенная раздражительность, дезорганизация поведения вплоть до отказа от деятельности. Состояние органа зрения влияет на многие функции развивающегося организма ребенка. При низкой остроте зрения представления ребенка могут быть скудными, неточными, часто бывают ошибочными. Это негативно влияет на понимание происходящих вокруг него процессов. С ухудшением зрения ослабляется внимание, зрительная память. Все это становится причиной отставания в развитии ребенка, влияет на его успеваемость. Плохое зрение сказывается и на ориентации в пространстве. Двигательная активность детей с ослабленным зрением обычно ограничена, для большинства из них характерна гипокинезия. У таких детей чаще выявляются различные нарушения осанки, плоскостопие, снижение функции внешнего дыхания.

Профилактика нарушений органа зрения включает ряд мероприятий, к которым относится строгое выполнение правил личной гигиены: мытье рук с мылом, смена личных полотенец, носовых платочков и т.д. Значительную роль имеет сбалансированное питание с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов. Общую профилактику близорукости начинают еще до рождения ребенка. Она включает проведение медико-генетических консультаций, предотвращение внутриутробных инфекций и интоксикаций, патологии беременности и родов, недоношенности, воздействия на плод ионизирующего излучения. В задачу общей профилактики входит также выявление групп риска (детей близоруких родителей, детей с ослабленным здоровьем и хроническими заболеваниями). Обязательно общее закаливание, повышение физической активности детей (систематические занятия физкультурой, организация физкультурных пауз на уроках и физкультминуток на перерывах или в перерыве между занятиями дома). Важное значение имеет создание оптимальных гигиенических условий во время зрительной работы (нормативное освещение, ограничение чрезмерной зрительной нагрузки, правильная рабочая поза и др.). Специфическая профилактика близорукости заключается в проведении специальных упражнений по тренировке аккомодационной мышцы. Вторичная профилактика заключается в ранней диагностике и лечении, направленных на предотвращение прогрессирования близорукости и развития осложнений.

В свою очередь, профилактика глазного травматизма включает: 1) предотвращение травмоопасных ситуаций; 2) систематическое обучение детей основам профилактики повреждений органа зрения. Нельзя допускать, чтобы дети бросались камнями, стреляли, применяли взрывчатые и химические средства и т.д. Инструменты, которые используются в процессе обучения, должны соответствовать возрасту, быть безопасными, а режущие, колющие инструменты – храниться в недоступных для детей местах. Окраску помещений, мебели, рабочего оснащения надо исполнять в светлых, теплых тонах, хорошо отражающих свет и положительно влияющих на зрительную функцию и трудоспособность ребят. Важно, чтобы все учебные помещения имели природное освещение. Дневной свет должен падать слева, световой коэффициент в классе составлять 1:4, коэффициент природного освещения – не менее 1,5 %. Освещение учебных помещений должно быть достаточным, равномерным и не оказывать ослепительного воздействия. Искусственное освещение должно обеспечивать уровень освещения на партах и столах 300 лк, на классной доске и в кабинетах рисования 500 лк.

Библиографический список

1. Гронев, И.Ю. Диагностика и профилактика нарушений зрения у детей старшего дошкольного возраста / И.Ю. Гронев, Р.М. Юркова, И.В.

Бурба, П.И. Храмцов // Сб. мат. Ежегодной междунар. науч.-практ. конф. «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2012, №1. С. 34–42.

2. Федзюкович, М.И. Анатомія, фізіялогія і гігієна дзціці з асновамі медыцынскіх ведаў: Вучэб. дапам. / М.И. Федзюкович, Л.А. Шытаў, А.М. Шытава; пад рэд. М.И. Федзюковіча. – Мн.: Універсітэцкае, 2001. 248 с.

Охрименко Т., Малыгина О.И.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ВЫСОКИМ НАГРУЗКАМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

Аннотация. Создание педагогических условий для сохранения здоровья у юных спортсменов самбистов 1-2 года обучения. Основы здоровьесбережения в условиях планирования спортивной тренировки для начинающих спортсменов.

Ключевые слова: спорт, здоровье, тренировка, основы здоровьесбережения, валеологического воспитание родителей, проблема сохранения здоровья, медицинский контроль.

Okhrimenko T., Malygina O. I.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

MAINTAINING PHYSICAL HEALTH DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO HIGH LOADS OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN SAMBO

Abstract. Creation of pedagogical conditions for maintaining health of young athletes wrestlers 1-2 years of training. Fundamentals of health protection in terms of planning of sports training for beginners.

Keywords: sports, health, exercise, basic health care, health education of parents, the problem of preservation of health, medical supervision.

Идеолог олимпийского движения Пьер де Кубертен рассматривал спорт со всех сторон, его известные на весь мир десять цитат о спорте актуальны и по сей день: «О спорт, ты - мир!» и т.д. [2.4.]. Современники продолжили и перефразировали некоторые цитаты Кубертена, например: «О спорт, ты –здоровье!» [2.3.]. Всегда ли спорт содействует сохранению здоровья? Если нет, то почему? И в каких случаях? Можно ли избежать в спорте травм? Кто виноват в травматизме? Данную проблему исследования мы выбрали не случайно, Татьяна занимается борьбой самбо с 10