

Проблемы коррекционно-оздоровительной работы на занятиях физической культурой в РГППУ

В настоящее время в РГППУ обучается 7987 студентов, из них 41,6% имеют различные отклонения в состоянии здоровья. При этом даже на 1 курсе в специальной медицинской группе занимаются 246 студентов. Помимо этого, полностью освобождены от практических занятий по физической культуре 124 человека.

На первом месте из наиболее часто встречающихся заболеваний стоит миопия. Так, у каждого третьего студента, поступившего на первый курс, имеются различные изменения в функциях зрительного анализатора. Значительная часть из них страдает близорукостью слабой и средней степени. По мере перехода на старшие курсы эта проблема еще больше усугубляется. Это обусловлено увеличением нагрузки не только на зрительный аппарат, но и на многие физиологические механизмы человека.

В настоящее время установлено, что близорукостью чаще страдают лица имеющие отклонения в двигательной подготовленности, которая проявляется в отставании зрительно-координационной ориентации на местности, общей координации движений, ловкости, чувства равновесия и т. д.

Что является причиной? Что следствием? Почему они зачастую инверсируют, надлежит выяснить.

Данные медицинского осмотра, а также функционального и двигательного тестирования студентов 1 курса показали, что исследуемые, имеющие близорукость средней и высокой степени, отстают по уровню двигательной подготовленности от основной медицинской группы. При этом у 70% данного контингента имеются изменения опорно-двигательного аппарата: это сутулость, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, отрицательно влияет на функциональное состояние внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно сосудистой, вызывая повышенное утомление.

Результаты исследования последних лет, особенно касающиеся механизмов происхождения близорукости, позволили по-новому оценить коррекционные возможности физической культуры данного дефекта. Многие исследователи показали важную роль физических упражнений в предупреждении миопии, и ее коррекции. Показано,

что специально подобранные физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеарной оболочки глаза.

Необходимо отметить, что любое физическое упражнение, а особенно коррекционной направленности следует выполнять осознанно, с учетом последовательности дидактических принципов *знания → умения → навыки*.

В связи с этим мы провели тестирование теоретических знаний студентов 1 курса по вопросам профилактических мер и мер предосторожности на занятиях физической культурой с диагнозом миопия. Результаты опроса показали, что многие студенты не владеют элементарными знаниями в области гигиены физических упражнений и их функции в коррекции здоровья. С этой целью разрабатываются корректирующие программы, которые в основной и вариативной части включают как собственно физические упражнения общеукрепляющего и специально корректирующего характера, так и нетрадиционные средства и методы оздоровления и профилактики миопии.

С.А.Марчук

Средства коррекции зрения

Темп жизни, экология и снижение двигательной активности у студенческой молодежи приводит к значительным изменениям в состоянии здоровья, что выражается в снижении сопротивляемости организма, нарушении осанки и различным общим и региональным изменениям. В частности более 50% студенческой молодежи страдают функциональными изменениями зрительного аппарата, который является органом восприятия информации о состоянии окружающего нас внешнего мира.

Орган зрения человека состоит из глазного яблока, защитного аппарата, зрительных путей и зрительных центров головного мозга.

При изменениях любой из этих частей зрение нарушается. Новейшие работы ученых подтверждают: глаз – не просто орган чувств, он часть мозга, вынесенный на «передний край» восприятия. Истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответствен-