

ремесленника, что уж говорить о войне. Но всё идёт своим чередом и по своим сложным законам, тесно связанным с внешним миром и тем, что в нём происходит.

Мячкова О.К., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физкультурно-оздоровительная деятельность как средство оптимизации здоровья органов зрения у студентов

Проблема сохранения здоровья молодого поколения приобретает в настоящее время особую остроту. Реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям, существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов, среда которых формируется из детей и подростков уже в школьные годы имеющих многочисленные заболевания. По данным Министерств просвещения и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется от 15 до 20 %. В связи с этим проблема здоровьесбережения или здоровьесохранения студенческой молодежи сегодня является основополагающей в организации профессионально-образовательного процесса в вузах страны.

Одним из главных факторов неудовлетворительного состояния здоровья студентов является образ жизни. К большому сожалению культура здорового образа жизни пока еще не получила широкого распространения среди студенческой молодежи. Сохранение здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы. Однако физкультурно-спортивная деятельность не стала для большинства

студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи.

Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете, показал, что основные параметры психофизического здоровья не отличаются от общестатистических данных по России. Из приведенных данных видно, что около 50% студентов, от общего числа обследованных, имеют отклонения в здоровье. При этом наиболее часто встречающаяся патология – это заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы и органов зрения.

Изучение педагогической, научно-методической литературы показал, что некоторые вузовские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но они ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако рекомендуемая учебная программа для вузов не предусматривает применение оздоровительно-коррекционных средств, направленных на поддержание зрительных функций. На сегодняшний день до сих пор существует проблема недостаточной профилактической эффективности физического воспитания из-за отсутствия комплексного программно-методического обеспечения коррекционно-оздоровительной направленности для учащихся разного возраста и обучающихся в различных учебных заведениях. Учебные программы и методические рекомендации по организации и проведению учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими близорукость, рассчитаны в основном на школьников, имеющих близорукость высокой степени, отнесенных к специальной медицинской группе и слабовидящих, обучающихся в специальных школах. В педагогических вузах проблема профилактики зрения средствами физической культуры вообще не рассматривается.

При наличии большого количества разнообразных методик и средств по профилактике нарушений и коррекции здоровья и в частности зрения учащейся молодежи, в теории и методике физической культуры отсутствует системный

подход целенаправленного воздействия средств оздоровительно-коррекционной направленности на зрительные функции студенческой молодежи, обучающихся в педагогических вузах. А именно эта проблема на сегодняшний день становится актуальной, так как будущий специалист – педагог, овладев знаниями, умениями и навыками по профилактике нарушений зрительных функций должен уметь применить их в своей дальнейшей педагогической деятельности, тем самым, способствуя здоровьесбережению населения.

Физическое воспитание студентов с ослабленным зрением должно осуществляться по трем основным направлениям: 1) использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня; 2) введение в учебно-тренировочный раздел в качестве вариативного компонента оздоровительно-коррекционной гимнастики; 3) дополнительные формы занятий физической культурой.

С целью профилактики появления и прогрессирования уже имеющейся близорукости у студентов в процессе их умственной деятельности основными видами активного отдыха должны являться следующие «малые формы» физической культуры:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика, которая включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Комплекс упражнений утренней гимнастики состоит из 9–11 общеразвивающих и специальных упражнений для наружных и внутренних мышц глаз. Специальные упражнения выполняются на фоне общеразвивающих упражнений. Завершается утренняя гимнастика дыхательными упражнениями и упражнениями для расслабления мышц;

2. Физкультурная пауза выполняется ежедневно через четыре часа умственной работы по продолжительности 5–10 минут. Она включает дыхательные, корригирующие, общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения, способствующие улучшению кровообращения в глазах, а также

циркуляции внутриглазной жидкости, затем упражнения для наружных и внутренних мышц глаз.

3. Физкультминутка выполняется через каждые два часа в течение 1 – 2,5 мин. Включает 2–3 упражнения для мышц кисти и рук, ног и туловища, в сочетании со специальными упражнениями для глаз. Например, во время аудиторных занятий для расслабления мышц глаз можно использовать невидимые упражнения, выполняемые с закрытыми глазами; для снятия напряжения с цилиарной мышцы – переключение взгляда с более близкой точки на более дальнюю и наоборот; для снятия психического и зрительного напряжения – «пальминг». При работе на компьютере через каждые 40 минут, с целью снятия зрительного напряжения рекомендуется специальная автоматизированная программа видеотренинг продолжительностью 3–5 минут.

4. Позо-тонические упражнения, предусматривающие через каждые 30–60 минут выполнение произвольного общего расслабления скелетной мускулатуры, сочетаемое с ритмичными сокращениями отдельных мышечных групп (например, сгибателей или разгибателей пальцев рук, мимической мускулатуры лица и т.п.) продолжительностью 20–30 с.

Оздоровительно-коррекционная гимнастика в рамках образовательного процесса будет воздействовать на организм студента по трем основным направлениям:

- расширение адаптационных возможностей организма студента за счет улучшения его функционального состояния, с помощью общеразвивающих упражнений;
- снятие нервно-эмоционального напряжения средствами релаксации;
- воздействие на глазное яблоко, его мышцы и сосудистый аппарат с помощью специальных упражнений.

Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако она остается мало реализуемой, так как урочные формы занятий способны удовлетворить двигательный режим студентов только на 20–25%. Актуальными становятся дополнительные

формы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Для студентов с ослабленным зрением такими формами могут стать:

- самостоятельные занятия (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, оздоровительно-коррекционные мероприятия в течение учебного дня, самостоятельные оздоровительные мероприятия в выходные и свободные от учебных занятий дни);
- оздоровительный час (студентам предоставляется возможность дополнительно заниматься физическими упражнениями один час в неделю по интересам, не прерывая занятий в экзаменационный период);
- массовые оздоровительные и спортивные мероприятия (соревнования, спортивные праздники, дни здоровья и т.д.);

Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность студентов должна стать средством профилактики и коррекции заболеваний органов зрения. Студенту необходимо выбрать тот комплекс упражнений, который по объективным показателям и субъективным ощущениям даст наиболее положительный эффект в виде повышения остроты зрения, снятия зрительного утомления и достижения психического комфорта. Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека.

Список литературы

1. Марчук С.А. Социальные предпосылки организации профилактики близорукости в современном образовательном процессе: монография – Екатеринбург, 2009. – 103 с.
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.