

4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: Метод. Рекомендации / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002. с. 108-115.

5. Севрюкова Г.А. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения // Гигиена и санитария. 2006. № 1. С. 72-73.

Марчук С.А., Марчук В.А.
(РГПШУ, г. Екатеринбург)

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

Анализ проведенных исследований преподавателями кафедры физического воспитания Российского профессионально-педагогического университета показал, что ежегодно увеличивается количество студентов, занимающихся физической культурой в специально медицинских группах, в настоящее время их насчитывается более 30%.

Проведенный социологический опрос студентов выявил ряд факторов, которые могут влиять на сниженный уровень здоровья – плохая сбалансированность режима труда и отдыха, отсутствие элементарных валеологических знаний и навыков, наличие большой зрительно-смысловой и психической нагрузки на фоне умственного утомления. Исследование некоторых психофизиологических параметров показали, что в зачетно-экзаменационную сессию у студентов отмечается повышение уровня тревожности, ухудшаются функциональные возможности зрительного анализатора, снижается психомоторная реакция, а также работоспособность.

Именно поэтому в образовательный процесс студентов необходимо внести определенные коррективы, которые формировали бы мотивацию к приобретению необходимых знаний и навыков, способствующих здоровьесбережению молодежи.

С этой целью мы частично изменили внутреннее содержание учебной программы, по физической культуре дополнив ее теоретическими разделами из валеологии и гигиены труда. Особое внимание уделялось изучению и освоению методик по самодиагностике психофизических характеристик и остроты зрения. Для этого была разработана компьютерная программа, методические рекомендации и учебное пособие, которые выполняли образовательную, диагностическую и профилактическую функции.

Чтобы содействовать воспитанию мотивации у студентов к здоровому образу жизни и профилактике нарушений зрения, мы дополнили содержание программы по физической культуре разделом, включающим средства оздоровительно-коррекционной гимнастики.

Разработаны следующие темы для проведения методико-практических занятий: 1. Гигиена умственного труда. Эргономика труда и отдыха студента. Составление гигиенически правильного режима дня студента. 2. Понятие зрительного анализатора. Определение остроты зрения в даль и в близи по таблицам Головина-Сивцева, подвижность нервных процессов по критической частоте световых мельканий (КЧСМ), с помощью компьютерной диагностики. Анализ динамики изменения состояния зрительных функций после применения упражнений: «пальминг» точечный массаж, гимнастика для глаз. 3. Физиологические сдвиги в организме студента под влиянием учебной нагрузки. Изменение показателей умственной работоспособности, психических процессов. Определение подвижности нервных процессов методом корректурной пробы. Исследование состояние психических функций: памяти, внимания и мышления, с помощью специальных тестов. 4. Физиология труда. Механизм мышечного сокращения. Особенности умственного труда. Активный и пассивный отдых. Феномен Сеченова. Определение простой и дифференцированной реакции, с помощью автоматизированной программы. 5. Эмоции и здоровье. Стресс и его значение для организма. Стадии стресса. Управление стрессорными реакциями. Определение психоэмоционального состояния – тревожности по шкале Ч.Спилбергера [1983]. Использование методик (общее расслабление под музыку, аутотренинг) для снятия психического и физического напряжения и анализ их эффективности.

В вариативную часть учебно-тренировочного раздела программы были добавлены три группы упражнений: 1) упражнения общеукрепляющей направленности и развивающие физические качества (общеразвивающие упражнения; элементы танцевальной аэробики; упражнения по методике «шейпинга»); 2) упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и умственного утомления (суставная гимнастика; «стретчинг» – упражнения на растягивание; релаксация, дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка; 3) специальные упражнения для тренировки мышечного аппарата глаза (общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз, выполняемые в различных направлениях из различных исходных положений; подвижные игры, эстафеты с использованием передач и бросков мяча; упражнения, направленного воздействия, нормализующие

функции мышечного аппарата глаза, способствующие укреплению век, улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз, циркуляции внутриглазной жидкости и др. К ним относятся упражнения: моргания, отведение глаз в различных направлениях, круговые движения глазами, точечный массаж, «пальминг» и др.

Средства оздоровительно-коррекционной гимнастики могут использоваться в разных частях урока по физической культуре и формах организации учебных занятий.

Результаты исследований некоторых физических и физиологических параметров показали, что в конце учебного года у студентов, занимающихся по нашей программе, произошло увеличение двигательной активности на 35%, силы на 28%, общей выносливости на 16%, максимальное потребление кислорода (МПК) на 16%, работоспособности (тест РWC₁₇₀) на 20,5% ($p < 0,05$).

По нашему мнению и многих авторов [1, 2] общая работоспособность и МПК в наибольшей мере определяют потенциал здоровья человека.

Следовательно, укрепляя здоровье студентов, за счет увеличения двигательного режима и оптимизации рабочего дня (режим питания, работы, отдыха, сна и т.д.), мы улучшаем их общее функциональное состояние.

Дополнения, внесенные в образовательный процесс по физической культуре, способствовали приобретению знаний и навыков правильной организации рабочего дня, что позволило повысить продуктивность учебной деятельности. Применение вышеописанных мероприятий, с одной стороны, улучшали здоровье студентов за счет повышения функциональных резервов, а, с другой стороны, способствовали сохранению зрения и предупреждали развитие близорукости.

Библиографический список

1. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. – 2-е изд., перераб, и доп. – Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1987, 176 с., 16 с. ил.
2. *Фомин Н.А.* Психофизиология здоровья. – Челябинск: Татьяна Лурье, 1998, 322 с.