

Для выявления причин ухудшения зрения и психофизического здоровья студенческой молодежи мы провели поисковые исследования, с помощью которых были получены сравнительные результаты некоторых психических, психофизиологических параметров в группах студентов с нормальным зрением и студентов, имеющих миопию.

Было обнаружено: у близоруких студентов рост, вес и окружность грудной клетки находятся в пределах нормы; зрительная память и скорость переключения внимания достоверных различий между группами не имеет; показатели, отражающие как реактивную, так и личностную тревожность находятся в зоне нормативных показателей, при этом межгрупповых различий у близоруких и нормально видящих студентов не наблюдается. Отсутствие явно выраженных колебаний, возможно, связано с тем, что у студентов в данный период времени в данной ситуации (в межсессионный период: время суток – утро, начало занятий) нет явно выраженных факторов, воздействующих на их психическую сферу.

Однако были отмечены следующие факты: студенты, имеющие близорукость, уступают своим сверстникам в развитии быстроты, выносливости, силы и координации; функциональные резервы – PWC_{170} и МПК снижены на 17 и 10% соответственно; концентрация внимания и логическое мышление у них на 30% лучше, чем у нормально видящих ($< 0,05$); психофизиологические и зрительные функции в процессе умственной работы страдают больше, что выражено в ухудшении параметров КЧСМ и дифференцированной сенсомоторной реакции.

Проведенные исследования психофизических параметров и анкетный опрос студентов позволили выявить ряд причин ухудшения здоровья и возникновения близорукости в период их обучения в вузе: ослабленное здоровье, плохая физическая подготовленность, низкая двигательная активность, несбалансированность рабочего дня, большая зрительная нагрузка, отсутствие знаний и умений по применению оздоровительно-профилактических мероприятий.

Следовательно, для осознания проблемы ухудшения здоровья необходимо в образовательный процесс по физической культуре в вузе включить раздел по изучению диагностических тестов, оценивающих психофизическое состояние и определяющих умственное и зрительное утомление студентов.

Л. В. Овчиникова,
С. В. Зубова
Екатеринбург

ПЛАВАНИЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Социологические исследования, проведенные в различных вузах Екатеринбурга, показали, что в настоящее время 32% студентов не умеют плавать.

Это обусловлено рядом причин:

- климатические условия Урала и качество воды не способствуют успешному овладению плаванием на открытой воде;
- обеспеченность населения Екатеринбурга крытыми бассейнами составляет 1,4%; кроме того, даже имеющаяся материально-техническая база не используется в полной мере;
- программы по физической культуре в дошкольных, школьных и вузовских образовательных учреждениях ввиду отсутствия необходимой материальной базы не предусматривают обучения плаванию, имеет место лишь констатация факта, умеет ли человек держаться на воде.

Ограничение владения двигательными навыками, а тем более навыками прикладного характера существенно сужает двигательную деятельность студентов, которая так необходима для поддержания их психофизических функций. Для студенческой молодежи это особенно актуально, так как более 60% учащейся молодежи 18–20 лет имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, что проявляется в нарушении функций опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для нормализации физиологических функций многие специалисты рекомендуют применять гидромассаж, гидроаэробику, плавание, подвижные игры в воде.

Занятия в бассейне особо благоприятны для тех, кто страдает сколиозом, остеохондрозом, гипертонией, так как водная среда позволяет снизить тонус позотонических мышц, тем самым уменьшая нагрузку на позвоночник, сердце, сосудистую систему.

Физиологами доказано, что даже простое нахождение в воде без движения вызывает повышение основного обмена. Именно поэтому за короткий промежуток времени в водных условиях можно значительно сбросить вес и улучшить процесс терморегуляции организма. Совершенствование процессов терморегуляции неразрывно связано с улучшением вегетативных процессов, что оптимизирует работу всех функциональных систем, в результате чего формирование сложных двигательных навыков происходит значительно быстрее, чем в воздушной среде.

Следует особо подчеркнуть, что при соблюдении определенных гигиенических требований вода в сочетании с воздушными ваннами способствует активации иммунных сил, за счет чего расширяется диапазон адаптивных возможностей организма.

Большие коррекционно-оздоровительные возможности физкультурных занятий на воде и несоответствие существующей материально-технической базы потребностям студенческой молодежи создают определенные противоречия, которые возможно разрешить, лишь изучив определенный спектр социальных проблем нашего общества.

Однако, несмотря на имеющиеся сложности, все вышесказанное позволяет заключить, что плавание является хорошим средством оздоровления и физического развития молодежи, и его введение в вариативную часть учебной программы по физическому воспитанию в вузе является социальной необходимостью.