

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПО ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОГО УЧБОВОГО ВІДДІЛЕННЯ, ЯКІ ХВОРІЮТЬ НА КОРОТКОЗОРІСТЬ

Товченко Л.О.

Національна академія образотворчого мистецтва і архітектури

Анотація. В статті йдеться про особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами які хворіють на міопію високого ступеня. Заняття носять комплексний характер і спрямовані на стабілізацію короткозорості зміцнення здоров'я, правильному формуванню всебічного розвитку організму. За допомогою спеціальних вправ, а також використовуючи певні методичні прийоми, процес фізичного виховання вдається підпорядковувати завданням відновлення здоров'я студентів

Ключові слова: студент зір, міопія, фізичні вправи.

Аннотация. Товченко Л.А. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специального учебного отделения, болеющим близорукостью. В статье идет речь об особенностях проведения занятий со студентами болеющими миопией высокой степени. Занятия носят комплексный характер и направлены на стабилизацию близорукости, укреплению здоровья, правильному формированию всестороннего развития организма. С помощью специальных упражнений, а также используя определенные методические приемы, процесс физического воспитания удается подчинять задачам восстановления здоровья студентов

Ключевые слова: студент, зрение, миопия, физические упражнения

Annotation. Tovchenko L.A. Features of lead through of employments on physical education with the students of the special educational separation, being ill myopia. In the article speech goes about the features of lead through of reading with students being ill miopiey of high degree. Employments are carried by complex character and direction on stabilizing of myopia, to strengthening of health, right forming of comprehensive development of organism. With the help of special exercises, and also using defined methodical receptions, process of physical training manages to be subordinated to problems of recovery of healt of students.

Keywords: student, sight, miopiya, physical exercises

Вступ.

Завдяки зору людина розрізняє предмети, вірно визнає їх місце знаходження, сприймає найбагатшу гаму кольорових відтінків. Послаблення зору позбавляє її повноти уявлення про оточуючий світ, утруднює його пізнання. Короткозорість (міопія) – один з недоліків рефракції ока, внаслідок чого людина, яка схильна до цього захворювання погано бачить віддаленні предмети. Зорові навантаження відіграють важливу роль у розвитку короткозорості. Для роботи на короткій відстані око повинне збільшити свою оптичну силу, що виконується завдяки, так званого, акомодатійного апарату. Якщо м'язи акомодатійного апарату ослаблені, то робота на короткій відстані стає для них неможливою. В таких випадках організм змушений прилаштувати свою оптичну систему, що досягається збільшенням розмірів ока і відповідно, збільшенням короткозорості [3].

За останнє десятиріччя, кількість людей, які страждають на короткозорість значно збільшилась. Люди в окулярах стали невід'ємною прикрасою сучасного життя. Статистика свідчить, що на міопію хворіє кожен третій мешканець планети, а в Україні від короткозорості потерпають 420000 дорослих і близько 25000 дітей [5,8]. Короткозорість властива більше молоді. По даним різних джерел короткозорість у школярів коливається від 2.3 до 16% і більше. У студентів вузів цей відсоток ще вищий [8]. При навантаженні очі зазнають великої напруги, адже їм приходится працювати по 14 – 16 годин на добу – саме стільки триває робочий день студента у відносній нерухомості що є головною причиною виникнення протиріч між законами природи і станом здоров'я. Рухова недостатність не тільки несприятливо впливає на функціональний стан та здоров'я молодої людини, вона є своєрідним «пусковим механізмом», що провокує розвиток інших порушень. Так по даним медичних обстежень, кількість студентів що навчається в академії і яка хворіє на міопію щорічно зростає. Більша її частина має відхилення і в загальному стані здоров'я (відмічається порушення постави, сколіоз). Ці студенти частіше хворіють на застуду та інфекційні хвороби, більше скаржаться на головний біль, мають порушення у роботі внутрішніх органів та систем, особливо дихальної та серцево-судинної [6].

Робота виконана за планом НДР Національної академії мистецтв і архітектури.

Формулювання цілей роботи

Робота була спрямована на розробку концепції, щодо проведення практичних занять з фізичного виховання зі студентами які хворіють на міопію високого ступеня і за станом здоров'я відносяться до спеціального учбового відділення, що як найкраще відповідала б завданням фізичного виховання у вузі і була спрямована на зміцнення здоров'я, сприяла правильному формуванню і всебічному розвитку організму, а також була направлена на зменшення ступеня короткозорості та її стабілізацію.

Результативні дослідження.

Відомий офтальмолог В.П. Філатов в свій час висловив думку, згідно якої загальні патологічні процеси в організмі можуть несприятливо впливати на стан склери і ослаблювати її, створюючи тим самим умови для розтягнення склери і розвитку короткозорості. Важливу роль в процесі прогресування короткозорості відіграють біохімічні властивості зовнішньої оболонки ока. Порушення процесів обміну та кровообігу призводять до дистрофічних та структурних змін у склері [3]. Тому для короткозорих людей важлива фізична та рухова активність.

Заняття фізичними вправами є найбільш сильним фізіологічним подразником, що стимулює нормальну життєдіяльність і забезпечує завдяки механізму фізичного тренування підвищення фізичної працездатності та

захисних сил організму. Оскільки виконання фізичних вправ сприяє як загальному зміцненню організму і активізації його функцій, так і підвищенню працездатності цірального м'яза і зміцненні склери ока, вони займають важливе місце в комплексі заходів з профілактики короткозорості та її стабілізації.

Провідне місце в системі фізичного виховання студентів в академії займає практичні заняття з фізичної культури. Для їх проведення студенти, які хворіють на короткозорість високого ступеня (6 діоптрій і більше) займаються у спеціальному учбовому відділенні. Задачами фізичного виховання для студентів цього відділення є:

1. Загальне зміцнення організму;
2. Зміцнення м'язово-зв'язуючого апарату. Корекція постави;
3. Активізація функцій дихальної та серцево-судинної системи;
4. Покращення кровообігу в тканинах ока та зміцнення очних м'язів;
5. Покращення психоемоційного стану студентів;
6. Формування систем знань з фізичного виховання;
7. Оволодіння навичками професійно-прикладної фізичної підготовки.

Відомо, що ефективність будь-яких оздоровчих заходів буде тим вищою, чим більше в них використовується можливість свідомості з усім багатством її функцій. З цією метою викладачі кафедри читають лекції, ведуть індивідуальні та групові бесіди, пропонують студентам для самостійного вивчення спеціальну літературу, демонструють навчальні фільми. При цьому велика увага приділяється поняттю «здоровий спосіб життя», його змісту і зв'язку з життєдіяльністю студентів факторам, які зумовлюють такий спосіб життя (розумне чергування праці і відпочинку, здорове харчування, відмова від шкідливих звичок – куріння, вживання алкогольних напоїв та ін.), рухливу активність і загартованість, допоміжним гігієнічним засобам відновлення та підвищення працездатності (контрастні душі, сауни, масаж, контрастні примочки на ділянку очей та ін.). Студентів знайомлять з основою методики самостійних занять з фізичної підготовки, наголошуючи на важливості самоконтролю (ведення щоденника самоконтролю) в процесі фізичного виховання. Студенти – першокурсники в кінці навчального року пишуть реферат на тему: «Зміст та організація самостійних занять фізичною культурою осіб, які хворіють на міопію». Озброївшись теоретичними знаннями студент більш свідомо підходить до виконання практичного розділу навчальної програми і це в кінці кінців підвищує ефективність оздоровчого процесу.

Практичні заняття з фізичного виховання зі студентами, які хворіють на міопію і відносяться до спеціального учбового відділення проводяться у вигляді загальної фізичної підготовки з виконанням вправ, які входять до різних розділів навчальної програми. Але існують обмеження. Так для студентів цієї групи не бажані такі вправи, як стійка на голові, стрибки через спортивні прилади, перевертання, стрибки у воду вниз головою, довготривалі вправи зі скакалкою, а також інші вправи, при виконанні яких можливі падіння та різкі струси тіла.

Особливе місце на заняттях займають рухливі ігри, спеціальні вправи з м'ячем, елементи спортивної гри. Постійне переключення зору з близької відстані на далеку при грі у волейбол, баскетбол, теніс тощо сприяє покращенню акомодатії. Рухливі ігри є чудовим засобом тренування організму та підвищення емоційного стану студентів. Вони проводяться з нетривалим швидким бігом (10 – 15 м.), передачею та ловлею м'яча, кидками у стіну або у мішень. При цьому необхідно виключити ігри де є імовірність зіткнення граючих, ударів по голові та обличчю, а також ігри де є велика фізична напруга [6].

На заняттях, особливо в її підготовчій частині, використовуються загальнорозвиваючі вправи з елементами танцювальних рухів, які проходять у музичному супроводі. Ці вправи не тільки вирішують завдання фізичного виховання (розвивають спритність, гнучкість, витривалість) та лікувально-профілактичні (тренують серце, судини дихальну систему, покращують координацію рухів, зменшують вагу), але й покращують емоційний та психологічний стан студентів що позитивно відбивається на їх творчій праці. Враховуючи, що у людей, які страждають на короткозорість частіше спостерігається порушення постави, слабкість зв'язуючого тканевого апарату, а також тенденція надмірно нахилити вперед голову і тулуб при зоровій роботі на близькій відстані, ми включасмо в комплекс разом з загальнорозвиваючими вправами, вправи на зміцнення розгинальних м'язів та корегуючі вправи. Важливо враховувати, що при виконанні вправ, які зміцнюють передню черевну стінку не бажані продовжені та напружені переходи з положення лежачі та назад, які входять до програми Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Погана постава при сидячому положенні впливає на шийний відділ хребта і може служити причиною зсуву шийних хребців. Зсуви хребців викликають обмеження або подразнення нервів, що призводить до ускладнень у деяких систем організму (так, наприклад, другий шийний хребець відповідає за зір). Серед іншого, зсув хребців може служити причиною захворювань ока й проблем із зором. Щоб цього уникнути на заняття залучається профілактор Євмінова (спеціальний ортопедичний пристрій). Виконуючи спеціальні вправи на профілакторі студент не тільки зміцнюють різні м'язові групи, зокрема м'язи спини, - виконання вправ сприяє легкому витягненню хребта і призводить до регенерації тканин хребта, що веде до одужання [2].

Важливу роль на заняттях зі студентами, які хворіють на міопію, відіграють дихальні вправи. Вони посилюють легеневу вентиляцію, кровообіг, покращують окиснево-відновлювальні процеси в організмі. Дихальними вправами можна нормалізувати прискорений ритм серцевих скорочень, знизити артеріальний тиск та збудженість кори головного мозку, викликати розслаблення скелетних м'язів та покращити перистальтику шлунково-кишкового тракту. Глибоке дихання на протязі 3 – 5 хв., особливо якщо виконувати це на свіжому повітрі, знімає втому, нервову напругу, хвилювання, скутість. Для цього використовують дихальну гімнастику, засновану на глибокому черевному (діафрагмальному) диханні. Заспокійливий ефект мають також дихальні вправи з по-

довженим видихом і скороченим вдихом. Щоб уникнути гіпервентиляції легенів, рекомендується після видиху робити паузу, що має дорівнювати половині вдиха. У всіх дихальних вправах вдих робиться через ніс а видих через рот. Опитування студентів показало, що при стомленні вони помічають зниження гостроти зору, а після виконання дихальних вправ зір покращується.

Для покращення дихальної функції легенів можна використовувати гімнастичні палиці, скакалки, гантелі. Спеціальні вправи з гантелями позитивно впливають на роботу легенів і серцево-судинну систему [4]. При виконанні вправ набагато збільшується потреба організму в кисні. Чим більша м'язова робота і чим більше м'язових груп беруть участь в її виконанні, тим енергійніше працюють органи дихання і кровообігу. Під впливом систематичних занять збільшуються дихальні міжреберні м'язи і діафрагма, більш пластичними стають реберні хрящі, збільшується, що дуже важливо, екскурсія грудної клітини. Вага гантель для кожного студента підбирається окремо. Але треба уникати перенапружених перетяжок.

На заняттях велика увага приділяється індивідуальному підходу, щодо дозуванню фізичного навантаження, а також його поступовому підвищенню на протязі всього курсу навчання.

На жаль, відновити утрачений при короткозорості зір дуже важко. Тому основне завдання, яке ставиться перед лікарем разом з викладачем фізичного виховання – призупинити розвиток короткозорості стабілізувати функцію ока. Для цього треба максимально відновити запас міцності зору – зняти стомленість та спазм очних м'язів, налагодити кровопостачання та харчування тканин ока. Для отримання лікувально-профілактичного ефекту на заняттях вводяться спеціальні вправи, які спрямовані безпосередньо на ділянку ураження і сприяють оновленню фізіологічних функцій, порушених у зв'язку з хворобою. Як відомо з анатомії будови ока та фізіології, зору кришталік здатен змінювати свою форму за допомогою спеціального м'яза, а рух очного яблука здійснюється за допомогою рухових очних м'язів [3]. Ці м'язи, як і всі інші, можна тренувати, тим самим запобігаючи їх тимчасовому ослабленню. На цьому засновані спеціальні вправи, що покращують зір [5,7]. Спеціальні вправи для очей на заняттях фізичною культурою виконуються разом з загальноорозвиваючими та коригуючими вправами. Спеціальні вправи для очей передбачають рух очного яблука по всім напрямкам. При виконанні будь якої загальноорозвиваючої вправ, особливо пов'язаної з рухом рук пропонується разом з ним виконувати рух очима, фіксуючи погляд на кисті. Наприклад, в.п. – лежачі на спині руки уздовж тулуба на рахунок 1 підняти руки у гору, слідкувати за кінчиком великого пальця, на рахунок 2 руки опустити. Амплітуда руху очей угору – униз – максимальна. Повторити 3-4 рази. На заняттях треба виконувати 4-5 таких вправ. Вправи очима виконуються по наступним напрямкам: угору – униз; управо – уліво; по діагоналі; рухи по колу. Кожну вправу виконують 4-5 разів, поступово збільшують до 8-12 разів. Амплітуда руху очей максимальна, темп повільний та середній, частота серцевих скорочень може збільшуватися до 130-140 ударів за хв. [6].

Для оптимізації процесу фізичного виховання та для максимальної його результативності здійснюється оперативний, поточний та підсумковий контроль [1]. Підсумковий контроль проводиться у вигляді заліку.

Зміст залікових вимог для студентів які хворіють на міопію високого ступеня складає :

- Систематичне відвідування занять з фізичного виховання;
- Володіння технікою вивчаємих вправ;
- Виконання контрольних нормативів з фізичного виховання (з урахуванням медичних показань та протипоказань);
- Знання теоретичного матеріалу;
- Наявність щоденника самоконтролю.

Критерієм оцінки виконання контрольних нормативів є покращення їх показників впродовж навчання.

Висновки.

Практичні заняття по фізичному вихованню студентів спеціального медичного відділення, які хворіють на короткозорістьносять комплексний характер і спрямовані на зміцнення здоров'я, загартованість організму, підвищення працездатності студентів усунення недоліків у фізичному розвитку, зменшення ступеня міопії та її стабілізацію. За допомогою спеціальних вправ, а також використовуючи певні методичні прийоми, процес фізичного виховання вдається підпорядковувати завданням відновлення здоров'я студентів

Подальші дослідження з розглянутого питання слід проводити у напрямку пошуку шляхів, які направлені на зменшення ступеня короткозорості у студентів засобами фізичного виховання.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України 3-4 рівня акредитації. Наказ Міністерства освіти і науки України 14.11.2003 Київ – 2003.
2. Євмінов В. Как навсегда победить боль в спине. – К. : ЧП «Принт Тим». – 2007 с.95.
3. Жабоедов Г.Д., Сергієнко М.М. Очні хвороби. – К.: Здоров'я 1999, с.310.
4. Іващенко О.В. , Карпунець Т.В. Комплекси загальноорозвиваючих вправ з гантелями на уроках фізичної культури// Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. - №8. – с. 33-35.
5. Ласкава Р.С. «Побачити все», «Газета 24», 19 грудня 2007р.-с.2-3.
6. Товченко Л.О. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з фізичного виховання зі студентами НАОМА, хворими на короткозорість – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». – 2007, с.24.
7. Покровский Б. Жизнь без очков.Как сохранить и улучшить зрение.– М.: АСС-Центр 2006, с.60.
8. <http://www.vision-ua.com>