

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ХВОРИМИ НА КОРОТКОЗОРИСТЬ

Товченко Л.О.

Національна академія образотворчого мистецтва і архітектури

Анотація. У статті розглядається організація проведення занять із фізичного виховання зі студентами з різним ступенем короткозорості. Подані методичні рекомендації щодо їх проведення. Наведено, як приклад план-конспект заняття з фізичного виховання спеціальної медичної групи зі студентами, хворими на короткозорість.

Ключові слова: короткозорість, студенти, профілактика, фізичні вправи.

Постановка проблеми. За статистикою Міністерства охорони здоров'я України в нашій країні страждають від короткозорості 420000 дорослих і близько 250000 дітей [6].

Кожен рік медичні огляди студентів першкурсників показують постійне збільшення осіб, які страждають на міопію. Значною мірою це викликано великим зоровим навантаженням, недостатньою руховою активністю, порушенням гігієнічних умов праці та побуту в шкільному віці [3, 4]. Ці чинники продовжують діяти і в продовж навчання у вузі.

Мета досліджень полягала у розробці методичних рекомендацій щодо організації та проведенню занять з фізичного виховання зі студентами, хворими на короткозорість.

Результати досліджень. Встановлено, що у студентів, які хворіють на короткозорість, частіше ніж у здорових зустрічається зміна у роботі опорно-рухового апарату, порушення постави, сколіоз. Вони частіше хворіють на застуду та грип. Такі студенти мають схильність надмірно нахилити вперед голову та тулуб при зоровій роботі, а це призводить до втоми м'язів шиї та спини. Порушення постави, в свою чергу, негативно впливає на стан внутрішніх органів і систем, особливо дихальну та серцево-судинну.

Зважаючи на це, запропонований нами комплексний систематичний підхід, спрямований на укріплення послабленого організму молодої людини в цілому і на зміцнення очних м'язів, налагодження нормального кровообігу та живлення тканин ока.

Він включає в себе:

- дотримання гігієнічних умов праці (правильне і достатнє освітлення робочого місця, правильна постава при роботі та ін.);
- правильне харчування із вживанням продуктів, які покращують зір (молочні продукти, печінка, горіхи, риба, яєчний жовток, чорниця та ін.);

- усі форми фізичного виховання;
- раціональний гігієнічно обґрунтований режим, який виключає шкідливі звички (вживання алкоголю, паління та інші).

Заняття фізичними вправами є найбільш сильним фізіологічним подразником, який стимулює нормальну життєдіяльність і забезпечує завдяки механізму фізичного тренування підвищення фізичної працездатності та захисних сил організму.

Враховуючи те, що заняття з фізичної культури мають засновуватися на положеннях цільової комплексної програми «Фізичне виховання — здоров'я нації» [1], студенти за станом органу зору поділяються на такі медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну [7].

Студенти, що мають слабкий ступінь короткозорості (до 3 діоптрій), входять до основної медичної групи і можуть займатись фізичною культурою або відвідувати відділення спортивного вдосконалення.

Тому всі заходи, що застосовуються в цих відділеннях, можуть бути придатними для студентів з цим ступенем короткозорості. Також ці студенти виконують програмні вимоги з фізичного виховання у повному обсязі.

Задачами фізичного виховання студентів, що страждають на короткозорість до 3 діоптрій включно (основна група), є:

1. Зміцнення здоров'я.
2. Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.
3. Складання державних тестів з фізичного виховання [2].
4. Професійно-прикладна фізична підготовка.
5. Профілактика прогресування короткозорості.

Використовуються такі форми фізичного виховання: обов'язкові і факультативні заняття, фіз-

культурно-масові заходи, самостійні заняття, що включають ранкову гігієнічну гімнастику і заходи загартовування організму, а також спеціальні вправи для покращення стану акомодційних м'язів.

Студенти середнього ступеню короткозорості (від 3 до 6 діоптрій) займаються фізичною культурою в підготовчому навчальному відділенні. Тому перед ними стоять ті ж самі завдання, що й ставляться для студентів цього відділення. Однак вводяться деякі обмеження. Так, наприклад, при виборі засобів фізичного виховання, з програми треба вилучити стрибки у висоту вище 1,5 м, а також вправи, що потребують великого та тривалого фізичного навантаження.

Студенти з короткозорістю високого ступеню (6 діоптрій і більше) повинні займатися фізичним вихованням у спеціальному медичному відділенні.

Поряд з іншими задачами фізичного виховання важливою задачею цього відділення є профілактика прогресуючої короткозорості і її ускладнень, а також профілактика і корекція постави.

Застосовуються такі форми фізичного виховання: обов'язкові і факультативні заняття; самостійні заняття, що включають ранкову гігієнічну гімнастику, а також заходи по загартуванню організму; вправи із підвищення рівня загальної та силової витривалості та тренування акомодційних м'язів. Крім того, пропонуються заняття з лікувальної фізкультури.

Для занять з фізичної культури у спеціальному медичному відділенні краще за все комплектувати групи зі студентів одного курсу (поток). Кількість осіб в цих групах має бути не більше 12. Якщо немає можливості виділити в самостійну групу студентів із короткозорістю, їх доцільно об'єднати зі студентами, що мають патологію з боку органів дихання.

Для студентів цієї групи небажані такі вправи, як стійка на голові, стрибки через спортивні прилади, перевертання, стрибки у воду вниз головою, довготривалі вправи зі скакалкою, а також інші вправи, під час виконання яких можливі падіння та різкі струси тіла.

Комплекс заходів з профілактики короткозорості та її прогресування передбачає:

1. Загальне зміцнення організму.
2. Активізацію функцій дихальної та серцево-судинної систем.
3. Зміцнення м'язово-зв'язувального апарату.
4. Покращення кровообігу в тканинах ока та зміцнення очних м'язів.

Враховуючи те, що у людей, які страждають на короткозорість, частіше спостерігаються порушення постави, слабкість м'язово-зв'язувального апарату, велику увагу слід приділяти вправам для укріплення розгинальних м'язів і корегуючим вправами [5].

Для посилення легеневої вентиляції, киснево-відновлювального процесу в організмі, покращення

кровообігу в тканинах ока застосовуються дихальні вправи. 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 подовженим видихом і скороченим вдихом. Щоб уникнути гіпервентиляції легенів, рекомендується після видиху робити паузу, що має дорівнювати половині вдиху. Для покращення дихальної функції легенів можна використовувати гімнастичні палиці, скакалки.

Ми пропонуємо на заняттях фізичною культурою використовувати спортивні ігри або використовувати спеціальні вправи з м'ячем. Постійне переключення зору з близької відстані на далеку у грі у волейбол, баскетбол, теніс тощо сприяє покращенню акомодції.

Слід виконувати спеціальні вправи для очей, які передбачають рухи очного яблука у всіх напрямках. Під час виконання будь-якої загальнорозвиваючої вправи доцільно разом з нею виконувати рухи очима, фіксуючи погляд на кисті або на утриманому предметі. Голова при цьому має бути нерухомою. Амплітуда руху очних яблук — максимальна, темп — середній або повільний. Слід дотримуватися дозування вправ. Починати слід з 4—5 повторів, поступово збільшуючи до 8—12. Під час проведення занять треба уважно слідкувати за пульсом. Його частота може підвищуватися до 130—140 ударів за хвилину. Ступінь нервово-м'язового напруження має бути середнім для уникнення значної перевтоми організму і зниження гостроти зору.

Фізичні вправи загальнорозвиваючого характеру, коригуючі вправи в сполученні з дихальною гімнастикою, а також вправи, що застосовують разом зі спеціальними вправами для цилиарного м'яза, справляють позитивний вплив на функцію міопатичного ока, на поставу, збільшують об'єм грудної клітини, покращують функції всього організму.

На заняттях зі студентами спеціальної медичної групи можна застосовувати легку атлетику, спортивні ігри, гімнастику, плавання, лижи тощо. У плануванні таких занять треба враховувати зазначені вище обмеження.

В якості прикладу ми наведемо план-конспект занять з фізичного виховання зі студентами першого курсу медичної групи [7].

Висновки. Як показали наші дослідження, заняття з фізичного виховання засновані на викладе-

План-конспект
занять з фізичного виховання для студентів
першого курсу спеціальної медичної групи.

Задачі:

1. Загальне зміцнення організму.
2. Активізація функцій дихальної і серцево-судинної систем.
3. Покращення постави.
4. Зміцнення м'язово-зв'язувального апарату.
5. Зміцнення зовнішніх і внутрішніх м'язів очей.
6. Покращення емоційного стану.

№	Зміст занять	Дозування	Методичні рекомендації
	Підготовча частина	15—20	
1.	Шикування групи, опитування про самопочуття, рахування пульсу.	5	
2.	Ходьба з поглибленим диханням: на 4 кроки — вдих, 4 — видих	2	Дивитись вперед
3	Кисті — на потилиці. Вдих — лікті в боки, прогнутись, видих — лікті вперед	1	
4.	Ходьба напівприсіди; руки на поясі	1—2	Тулуб прямий
5.	Колоподібні рухи зігнутими руками: назад — вдих, вперед — видих	2	
6.	Повільний біг трусцею зі зміною напрямлення, ходьба по залу	2—2,5	На 4 кроки — вдих, на 4 — видих
7.	В.п. — стоячи, руки відвести в боки, назад — вдих, розслабитися — видих	10—12 разів	
8.	В.п. — стоячи або сидячи. Повертати голову в один, потім — інший бік до упору. Дивитись вперед	8—10 разів	Дивитись на будь-який нерухомий предмет
9.	В.п. — таке саме. Колові оберти головою в одному, потім — іншому напрямках	1	Виконувати повільно. Очі можна закрити
10.	В.п. — стоячи, руки на поясі. Пружинні нахили вперед, прогнувшись	10—12 разів	Спину тримати прямо, дивитись вперед
11.	В.п. — таке саме. Пружинні присідання		Дивитися на нерухомий предмет
12.	Підстрибування з переходом до ходьби на місці	1	Виконувати легко, повільно
13.	Руки підняти догори — поглиблений вдих, опустити — видих	5—6 разів	
	Основна частина	60 хв	
1.	Коригуючи вправи: а) вправи для зміцнення м'язів шиї та спини	10	
	б) вправи для зміцнення передньої черевної стінки		
2.	Перекидання баскетбольного м'яча в парах на відстані 5—7м:	10	
	— кидки від грудей	15—20 раз	Слідкувати за м'ячем
	— кидки від голови	10—12 раз.	
	— кидки від плеча правою рукою		
	— кидки лівою рукою від плеча		
3.	Ведення баскетбольного м'яча кроком та бігом зі зміною напрямку руху	10 хв	Дивитись на м'яч
4.	Кидки баскетбольного м'яча до баскетбольного кошика на відстані 3—4 м	10—15 кидків	
5.	Вправи для зовнішніх м'язів ока:	4—5 хв.	Виконуються без окулярів
	В.п. — сидячи на лавці, голова торкається стіни:		
	а) переводити погляд праворуч, ліворуч	8—10 разів в кожний бік	Виконувати повільно, голову не повертати
	б) подивитись вгору, потім — вниз		Те саме

	в) сидючи, руки вперед. Коллові рухи в одному, потім — іншому напрямках. Слідкувати за кистями	8—10 обертів в кожний бік	Між вправами робити відпочинки 7—10 сек.
	г) посидіти із зачиненими очима	1	Долоні — на очах, пальці схрещені на чолі
6.	Кидки тенісного м'яча в стіну на відстані 7—8 м:	4—5 хв	
	а) кидки правою рукою	15—20 раз.	
	б) кидки лівою рукою		
7.	Вправи для тренування циліарних м'язів очей	1—1,5	Виконувати без окулярів
	Стати до вікна, переводити погляд з далекого предмета (на відстані 200—300 і більше метрів) на будь яку точку на склі або рамі		Погляд переводити повільно
	Заклучна частина		
1.	Масаж м'язів шиї та голови	10	
2.	Швидко моргати	3—5	
3.	Масаж очних яблук: зовнішньою стороною зігнутого великого пальця робити коллові рухи, погладжувати від перенісся до зовнішнього кута ока і назад	30—40 сек 15—25 разів	На очі не давити
4.	Ходьба з поглибленим диханням		
5.	На місці: підняти руки догори — поглиблений вдих, опустити руки і розслабити м'язи — видих	1—2 сек 6—8 разів	
6.	Рахування пульсу, опитування про самопочуття.		
	Заповнення щоденника самоконтролю		

ному методичному підході справляють виражений позитивний ефект. Диференційоване фізичне навантаження студентів різних медичних груп призводить до підвищення їх загальної працездатності, зміцнення скелетної мускулатури, зменшення ступеню міопії або припинення її прогресування.

Список літератури

1. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» (рішення колегії МІН України за № 14/9 — від 28.10.1998).
2. Постанова Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України».
3. Автисов.Э.С. Охрана зрения детей. — М.: Медицина 1975. — С. 7—10.
4. Ливадо Е.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении миопии у детей. Автореферат канд. пед. наук дисс. — М. 1977.— 17с.
5. Курпан Ю.И. Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением. — Теория и практика физической культуры. — 1975. — № 10. — С. 57—59.
6. Ласкава Р.А. «Побачити все!», «Газета 24» 19 грудня 2007 р. — С. 2—3.
7. Товченко Л.О. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з фізичного виховання зі студентами НАОМА, хворими на короткозорість. — К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2007. — 24 с.

Надійшла до редакції 21.03.2008

Товченко Лидия. Организация и методические рекомендации по проведению занятий по физическому воспитанию со студентами, больными близорукостью.

В статье рассматривается организация проведения занятий по физическому воспитанию со студентами больными разной степенью близорукости. Представлены методические рекомендации по их проведению. Дан примерный план-конспект занятия по физическому воспитанию специальной медицинской группы.

Ключевые слова: близорукость, студенты, профилактика, физические упражнения.

Tovchenko Lidia. Organization and methodical recommendations in relation to conducting of employments from physical education with students, which are ill on myopia.

In the state organization of employments conducting is examined from physical education with students with the different degree of myopia. Methodical recommendations are given in relation to their conducting. Given, as an example plan-compendium of employment from physical education of task medical force with students, which are ill on myopia.

Keywords: myopia, students, prophylaxis, physical exercises.