

УДК 378.091.33

Бородіна О.С.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій

Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-КОРЕКЦІЙНОЇ ГІМНАСТИКИ

Актуальність дослідження. Навчання здобувачів вищої освіти характеризується систематичними і інтенсивними розумовими навантаженнями, при цьому спостерігається значне обмеження рухової активності. Під час розумової роботи відбувається швидке стомлення зорової системи, знижується загальна працездатність, зростає емоційне напруження і якщо не застосовувати профілактичні заходи з використанням засобів оздоровчо-корекційної гімнастики, то це надалі може привести до серйозних порушень здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Результати медичних оглядів серед здобувачів вищої освіти, дають змогу зрозуміти, що 25% здобувачів вищої освіти мають досить серйозні проблеми із зором. Це пов'язано з великим навантаженням на зір під час навчання і підготовки домашніх завдань, з великою кількістю часу проведеного за комп'ютером, телефоном тощо.

Деякі навчальні дисципліни закладів вищої освіти розглядають проблему здоров'я людини, але вони ставлять перед собою тільки освітні завдання. Фізична культура в рамках освітнього процесу покликана вирішувати і оздоровчі завдання.

Оздоровчо-корекційна гімнастика для очей є профілактичним, ефективним і доступним засобом фізичної культури по збереженню і поліпшенню зору і ефективним засобом зняття емоційної напруги у здобувачів вищої освіти в навчально-виховному процесі. З метою профілактики проблем з зором, необхідно використовувати під час навчальних занять комплекс вправ для очей, який при регулярному виконанні якого є хороші результати.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. В період навчання в закладі вищої освіти здобувач змушений переносити великі психоемоційні навантаження. Розумова діяльність здобувачів вищої освіти супроводжується підвищеним психічним напруженням (В. Грабовська, Я. Еголінскій та інші) [5], що в умовах малої рухової активності може бути причиною виникнення стресу і серйозних функціональних порушень (В. Бодров, А. Єгоров та інші) [3]. В даний час майже 60% студентів страждають різними хронічними захворюваннями (К. Сізоненко, І. Лейфа та інші).

Дж. Френч і С. Хобфолл виявили, що психоемоційний стрес призводить до втрати частини адаптивних ресурсів і обумовлює виникнення зорових розладів (М. Корбетт). У. Бейтс дотримується аналогічної думки, вважаючи, що основною причиною короткозорості є розумове стомлення і психічне напруження, що породжує «фізичне перенапруження очей» [2]. У працях Т. Смірної, К. Хаїтової визначено причинно-наслідкові зв'язки між показниками фізичного розвитку, станом внутрішніх органів, опорно-рухового апарату і зоровими функціями.

Дослідниками (Р. Мотилянська, А. Якубовська та інші) визначено, що застосування фізичних вправ сприяє зняттю розумового стомлення і профілактики короткозорості [6; 7]. Однак рекомендована програма з фізичної культури для вищих навчальних закладів не передбачає застосування засобів оздоровчо-корекційної гімнастики, спрямованої на підтримку зорових функцій. Впровадження в навчальну програму цього розділу ускладнюється відсутністю належної класифікації і відповідної систематизації вправ профілактичної спрямованості.

З'ясовано, що спеціально підібрані фізичні вправи сприяють не тільки загальному зміцненню організму, а й підвищенню специфічної працездатності м'язів ока (Е. Лівадо, Г. Медвецька та інші) [1].

Мета дослідження – обґрунтувати педагогічні можливості оздоровчо-корекційної гімнастики в профілактиці порушень зору здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу порівняльних фізичних і психічних характеристик виявлено, що студенти, які мають короткозорість, поступаються своїм одноліткам у розвитку швидкості, витривалості, сили і координації. При цьому концентрація уваги, логічне мислення у них дещо краще, ніж у тих, хто бачить нормально.

На підставі даних відповідної реакції організму на розумове навантаження дослідниками створена класифікація вправ оздоровчо-корекційної спрямованості, яка призначена для профілактичного впливу і систематизована з урахуванням освітнього процесу закладу вищої освіти.

У випадку порушень функцій зорового аналізатора відсоток патології від року до року росте на 3-7%. У міру переходу з курсу на курс відносна кількість здобувачів вищої освіти з більш високим ступенем короткозорості збільшується на 5-8%.

Погана організація режиму робочого дня, особливо в період заліково-екзаменаційної сесії, що проявляється великим зоровим навантаженням, незбалансованим харчуванням, відсутністю оздоровчих заходів, малою руховою активністю, неповноцінним сном. Все це, особливо у здобувачів вищої освіти з короткозорістю, на тлі розумової втоми, викликає підвищення рівня тривожності, істотно погіршуючи психосоматичні параметри і гостроту зору. Для усвідомлення цієї проблеми в освітній процес необхідно включити розділ з вивчення діагностичних тестів, що визначають розумове і зорове стомлення.

Однак в системі вищої освіти відсутній системний підхід цілеспрямованого впливу засобів оздоровчо-корекційної гімнастики на зорові функції здобувачів вищої освіти. Офтальмологи в своїй практиці не використовують засобів оздоровчо-корекційної гімнастики для профілактики короткозорості, так як вони стикаються з уже наявними порушеннями, а освітній процес у закладах вищої освіти не розглядає таку проблему. І як результат виникають суперечності між великими потенційними можливостями оздоровчо-корекційної гімнастики і сучасним станом освіти, в якому не приділяється належної уваги профілактиці порушень зору.

Освоєння знань, умінь і формування компетенцій в умовах вузівської освіти вимагає від здобувача вищої освіти прояву вищих психічних функцій: увага, пам'ять, мислення, швидкість опрацювання інформації. У зв'язку з цим інтенсивна розумова робота особливо сильно відбивається на стані центральної нервової системи і на протіканні психічних процесів, що викликають емоційну напругу. Розумова робота підвищує інтенсивність процесу обміну речовин в мозку, споживання кисню, що надходить у внутрішнє середовище організму. Стабільне хороше кровопостачання в корі головного мозку необхідно для забезпечення продуктивної інтелектуальної діяльності.

Емоційне напруження, тривале перебування в положенні сидячи, напружена робота в умовах дефіциту часу, нервово-психічне напруження знижують ефективність кровообігу в головному мозку.

Інтенсивна розумова робота в умовах обмеження рухової активності викликає швидке стомлення органу зору і якщо не застосовувати профілактичні заходи з використання засобів фізичної культури, то це надалі, може привести до серйозних порушень зору у здобувачів вищої освіти [4].

Вправи для збереження зору доцільно включати в фізкультурні паузи в період навчальної діяльності і також застосовувати в повсякденному житті.

Комплекси вправ з профілактики проблем з зором збільшують кровообіг в тканинах очей, покращують тонус очних м'язів, сприяють загальному зміцненню організму. Якщо систематично займатися спеціальною гімнастикою для очей, періодично давати можливість очам відпочити, то можна попередити порушення в роботі зорової системи.

У період інтелектуальної діяльності необхідно давати відпочинок очам, застосовуючи фізкультурну паузу кожні 1,5-2 години візуально-розумової роботи. Можна на 1-2 хвилини закрити очі або деякий час дивитися вдалину. Корисний і своєрідний масаж очей, для цього потрібно кінчиками пальців кілька разів злегка натиснути на очні яблука, корисними є кругові рухи очей тощо.

Кожні 2 години розумової праці необхідно займатися спеціальними комплексами вправ протягом 10-15 хвилин, для того щоб активізувати роботу бездіяльних очних м'язів і навпаки, розслабити ті з них, на які відводиться основне навантаження. Тим самим створюються умови для профілактики перевтоми очей і їх захворювань.

Спеціальний комплекс вправ для очей спрямований на профілактику різних захворювань очей, який при регулярному його виконанні дає хороший результат. Спеціальне тренування, оздоровчо-корекційна гімнастика для очей, розроблена за методикою радянського офтальмолога професора Е. Аветісова в умовах освітнього процесу допоможе попередити перевтому очей, зняти емоційну напругу, так як під час виконання цього комплексу вправ здобувач вищої освіти переключає свою увагу на інший об'єкт і включається в інший вид діяльності [4].

Висновки. Освітній процес у закладі вищої освіти не в повній мірі виконує завдання збереження здоров'я і гармонійного розвитку особистості. Він передбачає отримання загальних і професійних знань і навичок, але не вирішує оздоровчих, реєструючи лише неблагополуччя в цій сфері. Використання оздоровчо-корекційної гімнастики в освітньому процесі сприяє процесу здоров'язбереження молоді та всебічному розвитку особистості.

Таким чином, впровадження в навчально-виховний процес закладу вищої освіти оздоровчо-корекційної гімнастики з метою профілактики проблем з зором, позитивно впливає, зберігає і зміцнює зір здобувачів вищої освіти, підвищує функціональні можливості, попереджає розвиток психічної напруги і короткозорості.

Список використаних джерел:

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 104 с.
2. Бейтс У.Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Москва : Воздушный транспорт, 2013. 307 с.
3. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности : учебное пособие для вузов. Москва : ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
4. Вайнер Е.Н. Валеология : підручник. Москва : Флінта, 2005. 414 с.
5. Еголінскій Я.А. Біологічна стійкість організму і м'язова діяльність // *Праці військового факультету ГДОІФК ім. П. Ф. Лесгафта*. 1963. Вип. 33. С. 172.
6. Медвецкая Н.М. Эрготерапия в педиатрии и гериатрии : практику. Витебск : Изд-во УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2006. 116 с.

7. Мотылянская Р.Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 1. С. 14-21.