

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ БЛИЗОРУКОСТИ

А. В. Бутько, А. В. Грушник

Белорусский государственный университет культуры и искусств, bguki.fiz.kaf@tut.by

Здоровье и болезни человека сегодня нельзя рассматривать только с биологических позиций, так как на здоровье воздействует множество различных условий: образ жизни, факторы внешней среды, условия труда и другие. Определителем здоровья является гармоническое единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными предпосылками. При болезни происходит нарушение этой гармонии.

Для сохранения и укрепления здоровья необходим комплекс мероприятий, составной частью которого является здоровый образ жизни. Для его формирования необходимо гигиеническое воспитание, санитарное просвещение, развитие сознательного отношения к своему здоровью. В здоровом образе жизни важную роль занимает физическая культура. Уровень здоровья всегда можно повысить систематическими занятиями физическими упражнениями.

Элементы спортивных игр целенаправленно используются на практических занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности студентов. Важным фактором является улучшение эмоционального фона у занимающихся активной двигательной деятельностью.

Из опыта работы можно отметить, что во время учебных занятий студенты, как правило, с желанием включаются в изучение и совершенствование отдельных элементов той или иной спортивной игры. Для студентов участие в спортивных играх сопряжено с высоким эмоциональным настроем, который обусловлен совершением разнообразных движений, остротой игровых моментов, умением быстро принять решение в сложной ситуации, ощущением самодостаточности, уверенности в своих силах. Особое значение имеет развитие умения подчинять личные амбиции командным интересам в конкретной игровой обстановке для достижения поставленной цели. Несомненно, это обогащает эмоциональную жизнь студентов, придает особую остроту выражению чувств, формирует твердость духа и волю, а также чувство коллективизма.

Так как в настоящее время в вузы приходит молодежь с очень плохой физической подготовкой, то необходимо строго придерживаться классических принципов постепенности и рассеивания физической нагрузки. Особенно это касается студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

Студенты специального учебного отделения очень отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Одни студенты с диагнозом какого-либо хронического заболевания, находящиеся в стадии глубокой ремиссии, имеют хорошие функциональные и физические показатели, другие – имеют значительные отклонения в состоянии здоровья и слабые функциональные и физические показатели, но, будучи допущенными к выполнению учебной и производственной деятельности, такие студенты обязаны не только посещать занятия по физическому воспитанию для освоения теоретического и учебно-методического материала программы, но и должны повышать свои функциональные и физические возможности.

Использование игрового метода при проведении занятий помогает устранить отмеченные негативные моменты и актуализировать профессиональную направленность занятий и физическое совершенство студентов.

Физическая нагрузка и правильный образ жизни являются эффективным способом преодоления различных отклонений в состоянии здоровья, которых в последнее время становится все больше.

В целях сохранения и укрепления здоровья студентов специальной медицинской группы необходимо применять научно-обоснованные средства и методы физического воспитания, планировать физические нагрузки в соответствии с их возможностями, обеспечивать единство врачебно-педагогического контроля и самоконтроля студентов за своим состоянием.

Исследования последних лет существенно пополнили и углубили представления о механике происхождения близорукости. Как установлено, близорукость чаще всего возникает у детей и взрослых с недостаточным физическим развитием. Это позволяет по-новому оценить значение физической культуры в профилактике близорукости и ее прогрессирования.

Развитию близорукости способствует также ослабление глазных мышц. Этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, предназначенных для укрепления мышц. В результате процесс прогрессирования близорукости нередко приостанавливается или замедляется.

Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось еще недавно, в настоящее время признано неправильным. Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей.

Именно поэтому так важны методические разработки по подбору физических упражнений для всех, кто в той или иной степени страдает близорукостью, но стремится заниматься физической культурой.

Главная цель занятий физической культурой – это укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, профилактика прогрессирования близорукости.

Идея совершенствования состоит в том, чтобы адаптировать правила и приемы игр с мячом, воляном (и другими летающими предметами) к задачам профилактики близорукости [1].

Игровые средства (игры, игровые упражнения, упражнения, выполняемые игровым методом) физического воспитания, применяемые для профилактики близорукости, включают:

1. Спортивные игры (бадминтон, большой и настольный теннис, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) и другие с каким-либо двигающимся (перебрасываемым) объектом;

2. Игровые упражнения, являющиеся элементами спортивных игр или подводящими упражнениями;

3. Игры малоподвижные: метание в цель, набрасывание колец, кегли, городки; подвижные игры с мячом.

Воздействие этих игр на аппарат зрения состоит в тренировке аккомодации наружных мышц глаза, в улучшении кровообращения глаза, в развивающем действии на весь организм, в повышении координации, улучшении скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Во всех спортивных и подвижных играх тренировка аккомодационного аппарата производится путем контроля зрением за передвигающимся предметом – мячом, воланом во время его движения с близкого расстояния на дальнее (передача) или с дальнего на ближнее (прием). Однако в играх по обычным правилам основной целью является победа и выполняется много коротких резких передач, при которых аккомодационный аппарат не успевает срабатывать. Тренировка наружных мышц глаза и периферического зрения происходит при различных направлениях (в стороны, вверх и т. п.) передачи или приема мяча, волана и т.д.[2].

Результат игры оценивается для двух (четырех) партнеров по времени, в течение которого играющие через сетку или ее имитацию-шнур, линию на земле и т. п. не дают опуститься волану на пол. Каждый из играющих старается передать волан как можно удобнее для партнеров преимущественно путем высокого полета волана нижней или верхней подачей. Усложненные варианты игры:

- 1) Держат ракетку не ведущей (для правой – левой) рукой;
- 2) Выполняют передачу стоя спиной к партнеру;
- 3) Боком к партнеру подачей дальней руки (из-за головы).

Воздействие подобной модификации бадминтона на орган зрения состоит в том, что при медленном и высоком полете волана тренируется аккомодационный аппарат, лучше, чем при быстрых, резких ударах, когда аккомодационные мышцы не успевают срабатывать. То же преимущественно этой игры по сравнению с настольным теннисом, у которого расстояние полета мяча небольшое, не требующее значительного изменения аккомодации.

Игра в большой теннис по тем же условиям (максимальное время обмена ударами) также может использоваться для этой цели, но по сравнению с бадминтоном менее эффективно, так как полет мяча быстрее, чем волана, а это затрудняет полное действие аккомодации. Кроме того, игра в большой теннис менее доступна, чем игра в бадминтон.

Усложненные условия игры позволяют дополнительно усиливать тренировку наружных мышц глаза (передвигающих глазное яблоко в различных направлениях) и повышать тем самым их функцию и улучшать кровоснабжение глаза. Также повышается эффективность тренировки координации движений, двигательной ассиметрии, происходит большая заинтересованность занимающихся в игре и повышается ее эмоциональный фон [3,6].

Для увеличения запаса аккомодации можно использовать следующие виды игровых упражнений: броски и удары мяча на короткие расстояния сериями с последующей посылкой мяча (броском или ударом) на дальнее расстояние в цель (например, после дриблинга бросок мяча в корзину); подбрасывание мяча вверх одной или двумя руками (волейбол) с последующей подачей в заданную часть площадки и т. д.; метание в цель мяча, набрасывание кольца на штыри щита и т.п. [4,5].

Для тренировки наружных мышц глаза (движения глазного яблока в различные стороны и по диагонали) использовались следующие виды игровых упражнений: броски мяча в цель прогибом назад через голову, с наклоном между ног, с поворотом туловища под левую и правую руку, ногу.

Выводы. Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Выше изложенное позволяет заключить, что игровая деятельность всегда радует, а многообразие ее элементов особенно благоприятно влияет на повышение положительных чувств и эмоций, а также вызывает интерес при обучении и совершенствовании умений и навыков.

Следует отметить, что для улучшения уровня физического здоровья помимо применяемых преподавателями средств и методов, большое значение имеет добросовестное отношение студентов к занятиям, а также их общий образовательный и культурный уровень.

Литература:

1. Аветисов, Э. С. Физкультура при близорукости / Э. С. Аветисов. – М. : Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Бондаренко, С. В. Тренируем зрение / С. В. Бондаренко // Физическая культура в школе. – 1993. - №2. – С. 35-36.
3. Бутько, А. В. Применение спортивно-игрового метода в практике учебного процесса по физическому воспитанию студентов творческого вуза / А. В. Бутько // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей. – Белгород, 2011. – С. 16-18.
4. Вайнбаум, Я. С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я. С. Вайнбаум // Физическая культура в школе. – 1993. - №2. – С. 59-64.
5. Демирчоглян, Г. Г. Тренируйте зрение / Г. Г. Демирчоглян. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 22 с.
6. Тимошенко, В. В. Физическое воспитание студентов и учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. В. Тимошенко. – Минск, 1995.