

маються фізичними вправами, до кінця семестру мають підвищення показників активності, самопочуття та настрою, а також підвищення таких параметрів психічного стану як бадьорість, емоційний тонус, готовність до виконання тривалої напруженої роботи, задоволеність процесом навчання та заспокоєність. При цьому значно знижуються показники різних форм агресії та тривожності, як у навчально-тренувальній, так і в змагальній діяльності. [1, с.112].

Отже, сьогодення вимагає від науковців-практиків розробки програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг; ефективних форм і методів сполучення та взаємодії всіх служб університету для проведення навчальних та виховних занять, заходів, психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалітаційних тренінгів, метою яких є становлення та розвиток особистості, покращення стану здоров'я та способу життя студентів.

Перспективу подальших досліджень необхідно вбачати у дослідженні ціннісних уявлень студентів про здоров'я та здоровий спосіб життя, у виявленні мотивів та стереотипів поведінки, що спрямовані на підтримання, збереження та покращення психічного та психологічного здоров'я.

Література

1. Алфимова М.В., Трубников В.И. Психогенетика агрессивности // Вопросы психологи. – 2000. – №6. – С.112.
2. Гончаренко М.С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів ВНЗ при адаптації до навчального процесу / М .С. Гончаренко, В.Г. Пасинок, В.Є. Новікова, І.Г Мартиненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Серія «Фізичне виховання»: зб. наук. пр. – Х.: ХДАДМ, 2006. – №3. – Вип. 7. – С.12.
3. Добровольська Л. Умови та чинники збереження психічного здоров'я майбутніх педагогів // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2013. – №2. – С.235.
4. Клименко В.В. Психологія спорту / В.В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432с.
5. Козлов А.А. Молодой человек: становление образа жизни/ А.А.Козлов, А.В.Лисовский. – М.: Политиздат, 1986. – 168с.
6. Фромм Э. Гуманистический психоанализ/ Э.Фромм. – СПб: Питер, 2002. – 544с.

ПРОФІЛАКТИКА КОРОТКОЗОРОСТІ У ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА ДОРОСЛИХ

Яструб.І.І.¹, Ширай А.В.²

¹Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
²Полтавська загальноосвітня школа I-III ступенів №10 імені В.Г. Короленка

Короткозорість(міопія)— найпоширеніше порушення зору у дітей та підлітків.

Короткозорість може бути природженою або набутою. Вона часто починається у шкільному віці, посилюється у період статевого дозрівання та стабілізується із завершенням росту ока (до 25 років). Дитина чітко розрізняє предмети лише на певній відстані. Розвитку короткозорості сприяють напружена зорова робота на близькій відстані. Основним симптомом короткозорості є нездатність чітко розрізнити деталі предметів на далекій

відстані. У дитини знижується гострота зору, особливо удалечінь, з'являється біль у очах, у ділянці лоба та скронь. За тяжкої форми короткозорості можуть виникати крововиливи в ділянці жовтої плями, розрив та відшарування сітківки[3].

При короткозорості паралельні промені, які йдуть від розташованих удаліні предметів, сходяться попереду сітківки (в нормі через зіниці промені світла потрапляють у око і заломлюються у рогівці та кришталику так, що фіксуються на сітківці).

Для попередження виникнення короткозорості (міопії) або її розвитку необхідно прийняти ряд профілактичних заходів і створити такі умови, що не змушували б орган зору перенапружуватися.

Для запобігання короткозорості велику роль відіграє світло особливо в ранкові години, коли на організм надають інтенсивний вплив ультрафіолетові промені. Лікарями-гігієністами доведено, що всі зорові функції (гострота зору, контрастна чутливість і ін.) різко знижуються в умовах поганого освітлення. Найбільш сприятливою для роботи зорового аналізатора є природне освітлення в межах від 800 до 1200 лк (люкс - одиниця виміру освітлення).

При штучному освітленні настільна лампа повинна знаходитись зліва і бути обов'язково прикрита абажуром, щоб прямі промені світла не потрапляли в очі. Потужність лампи рекомендується в межах від 60 до 80 ват, при цьому не виключається загальне освітлення в кімнаті. Різкий контраст швидко стомлює - з'являється відчуття напруги і різі в очах. Якщо в таких умовах довго працювати день у день виникає постійний спазм м'яза акомодатії, тобто створюються передумови для розвитку короткозорості. Надмірно яскраве світло, а тим більш світло лампи без абажура, засліплює, викликає різке напруження і стомлення зору. Тому освітленість від настільних ламп повинна бути 150 лк. Освітлення робочого місця повинно бути достатнім за рівнем, м'яким, без різких відблисків і тіней, рівним, приемним для очей.

При читанні, малюванні, крім достатньої освітленості, відповідності меблів росту, правильної посадки за столом, дуже важливо дотримуватись чергування цього виду діяльності з активним відпочинком. Вправи слід проводити через кожну годину напруженої зорової роботи протягом 10-15 хв, краще на свіжому повітрі незалежно від пори року і погоди. Фізичне навантаження покращує вентиляцію легенів, кровопостачання серцевого м'яза, залучає в динамічну роботу різні групи м'язів, втомлені від статичної пози, і в той же час розслабляються м'язи очей, особливо при погляді вдаль. Якщо вийти на вулицю на 10 - 15 хв не вдається, то при відкритій квартирі можна зробити кілька фізичних вправ, постояти біля вікна, дивлячись у далечінь[2].

З методів профілактики і лікування міопії можна виділити три основних: правильне вітамінізоване харчування, ергономічність в роботі і систематичні фізичні вправи. Можливо, незабаром проблема короткозорості серед населення буде спадати. Якщо сьогодні, теоретично, кожна людина може поліпшити свій зір за допомогою сучасних хірургічних операцій, то в майбутньому з'явиться можливість впливати на стан здоров'я за допомогою генної інженерії ще до народження дитини. У кожному разі сьогодні мільйони людей втрачають зір через нестачу знань про профілактику короткозорості, через швидкий розвиток технічного прогресу людської цивілізації. Це тягне за собою, часом, важкі наслідки. Перед молодими людьми

з міопією високого ступеня часто закриті деякі дороги в житті, вибір майбутньої професії істотно обмежений. Саме тому необхідно з раннього дитинства прагнути до здорового способу життя шляхом загартовування, правильного харчування, активного рухового режиму.

Література

1. Аветисов Э. С. Занятия физической культурой при близорукости / Э. С. Аветисов, Ю. И. Курпан, Е. И. Ливадо. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 148с.
2. Кудряшова Н.И., «Зрение: сохранение, нормализация, восстановление», Москва, «НТ-Центр», 1994р.:- 207с.
3. Косицкий Г.И., «Физиология человека», Москва, «Медицина», 1985р.:- 544с .