

8 (1,62 %) студентов группы ЛФК и 4 чел. (0,81 %) полностью освобожденных от занятий физической культуры [2]. Результаты представлены на рисунке 1.

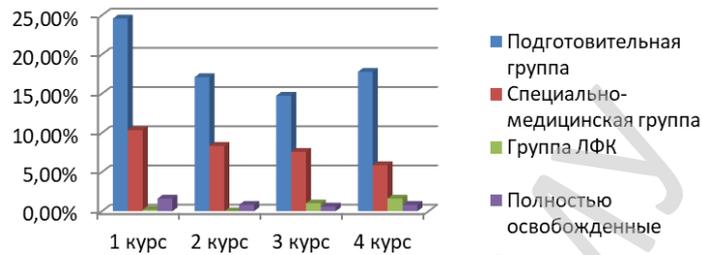


Рисунок 1 — Количество студентов с заболеваниями органов зрения

Причины проблем со зрительным аппаратом связаны с малой физической активностью и большими нагрузками.

Для профилактики и улучшения зрения у студентов наиболее эффективными являются игровые упражнения с элементами настольного тенниса, бильярда, дартса, которые укрепляют цилиарную мышцу глаза за счет сосредоточивания на движущемся предмете с дальнего и ближнего расстояния. Гимнастика для глаз является отличным средством восстановления остроты зрения. Наиболее оптимально выполнять упражнения минимум 4 раза в неделю по 10 мин. Циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100–140 уд/мин.) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы [1].

Выводы

По результатам исследования у 28,3 % студентов 1–4 курсов ГомГМУ выявлены заболевания органов зрения, к ним относится миопия различной степени.

Любые физические упражнения, способствуют укреплению организма и активизируют его функции, так же повышают работоспособность цилиарной мышцы и укрепляют склеру глаза.

Важно создать правильный эмоциональный настрой — физкультура должна приносить удовольствие, а не быть принудительной обязанностью. Таким образом, общеукрепляющие упражнения в сочетании с гимнастикой глазных мышц оказывают видимое положительное влияние на заболевания органов зрения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова; под общ., ред. проф. д-ра мед. наук Т. А. Евдокимовой. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. — 991 с.
2. Новик, Г. В. Анализ диспансерного учета студентов Гом ГМУ / Г. В. Новик, С. А. Хорошко // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. XI науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 2015 г. — Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2015. — С. 139–141.

УДК 796:[37.037.1:316.356.2]

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

Романенко Е. Д., Надточий Я. С.

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слабоемое человеческого фактора [1].

В настоящее время с помощью различных средств массовой информации активно пропагандируют здоровый образ жизни. Спорт стал доступным, что, несомненно, важно в формировании здоровой нации. Спорт является основой формирования характера ребенка, его дисциплинированности, способности справляться со стрессовыми ситуациями. Также занятия физической культурой помогают в развитии таких качеств, как самостоятельность, сообразительность и внимательность. Конечно же, поддержание здоровья является существенной частью физического воспитания.

Важную роль в данном процессе играют родители, которые являются основными трансляторами ценности физической культуры.

Практика показывает, что родители должны владеть педагогико-техническим контролем за физическим состоянием ребенка на последующих после рождения этапах жизни. Родители должны располагать необходимым объемом знаний для укрепления здоровья своего ребенка через наиболее эффективные средства окружающей среды, сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений. Это тем более важно, что существенным фактором, обеспечивающим глубокие преобразования организма ребенка с самых разных периодов его возрастного развития, является мышечная деятельность [2].

Цель

Изучить роль физического воспитания в семье и установить степень влияния родителей на становление личности ребенка в физическом плане.

Материал и методы исследования

Анкетирование лиц мужского и женского пола разных возрастных групп, статистическая обработка результатов. Статистическая обработка данных в программе «Microsoft Excel Windows 10». Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведено анкетирование 100 респондентов. Средний возраст опрошенных составил от 18 до 30 лет. Основной проведенного анкетирования являются вопросы, направленные на определение роли родителей в трансляции ценности физической культуры с детства и позволяющие определить уровень физического воспитания в семье на сегодняшний день. Данные вопросы помогают в полной мере понять и установить, насколько важен родительский пример в становлении ребенка как личности.

Анкета включала следующие вопросы: прививали ли родители опрошенных интерес к физическим нагрузкам, каким образом это выполнялось, и был ли у них пример хорошей физической подготовки с детства со стороны самих родителей.

Как показал результат, у 57 (57 %) респондентов родители с детства прививали интерес к физической культуре. Все это выполнялось в различных формах, большую часть опрошенных отдавали в спортивные секции (55 %), около 35 (35 %) человек посещали с родителями спортивные мероприятия и 10 (10 %) респондентов занимались физической культурой дома. У 46 (46 %) респондентов был пример хорошей физической подготовки от самих родителей.

Следующие вопросы были направлены на установления факта степени влияния семьи, как транслятора физической ценности. Данные вопросы базировались на определении заинтересованности респондентов в физической активности во взрослой жизни и изучения их мнения на тему влияет ли физическая культура на развитие ребенка и каким образом. По результатам анкетирования, было установлено, что, даже не смотря на отсутствие трансляции ценности с детства, большинство из опрошенных понимают важность активного образа жизни. Было установлено, что 94 (94 %) респондента, что составляет большин-

ство от общего количества опрошенных, считают физическую культуру основой формирования личности ребенка и лишь 6 (6 %) респондентов не определяют ее, как важную составляющую в развитии личности.

Среди проголосовавших за важность физической активности, у 46 (46 %) участников анкеты с помощью занятий физической культурой укрепилось здоровье, у 34 (34 %) опрошенных физическая культура повлияла на выработку дисциплины, 14 (14 %) считает, что с помощью занятий спортом у них произошло становление характера. У оставшейся части, что составляет 6 (6 %) человек физическая культура повлияла на все перечисленные аспекты.

Выводы

По результатам исследования, можно сделать вывод о том, что, во-первых, на сегодняшний день, отмечается высокий уровень физического воспитания в семье (57 %). Во-вторых, даже не смотря на отсутствие передачи ценности физической культуры ребенку с детства, с возрастом большая часть респондентов самостоятельно определила важность физической культуры как основу формирования личности (94 %). Хотя, это не умаляет того факта, что грамотный подход родителей к воспитанию ребенка в физическом плане играет существенную роль.

ЛИТЕРАТУРА

1. Усачев, В. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в школе и семье / В. Усачев, И. Усачев // Журн. физическая культура: воспит., образ., трен. [Электронный ресурс]. — 2009. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/sotsialno-pedagogicheskaya-effektivnost-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury-v-seme-detskom-sadu-i-shkole>. — Дата доступа: 15.11.2020.
2. Реймерс, Н. Ф. Спорт в современной семье / Н. Ф. Реймерс, Ф. Н. Реймерс. — М.: Дрофа, 2004. — 532 с.

УДК 796:613.86-084-057.875

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Романенко Е. Д., Надточий Я. С.

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Проблема профилактики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) является на сегодняшний день весьма актуальной темой. Многочисленные данные показывают, что синдром выгорания вызывает появление депрессивных настроений, чувства беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую оценку своей профессиональной компетентности, что, в конечном счете, сказывается на работоспособности человека, приводя к снижению продуктивности деятельности [1].

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) играет важную роль в становлении студента-медика как будущего специалиста. Для успешной и качественной подготовки будущих врачей к их профессиональной деятельности к студентам медицинских университетов предъявляют высокие требования, с которыми не каждому студенту удастся справиться. В связи с чем, у большинства развивается физическое и психологическое истощение, изменение качества и потребности в общении, а также когнитивные изменения: начиная от легкого ухудшения памяти до серьезной неспособности справляться с актуальными запросами. Это все сказывается на подготовке будущих специалистов, следовательно, и на качестве медицинской помощи.