

вильне проведення простих без апаратних методів реанімації дає змогу забезпечити продовження періоду клінічної смерті на час, необхідний для прибуття бригади «швидкої допомоги».

Література

1. Винокурова Л. Е., Васильчук М. В., Гаман М. В. Основи охорони праці, — К. : Вікторія, 2001. - 191 с.
2. Денисенко Г. Ф. Охрана труда. — М. : Высшая школа, 1985. — 319 с.
- і. Долин Д. А. Справочник по технике безопасности. — М. : Энергоиздат, 1982. - 799 с.

О. М. Стефанюк,

*І курс, спеціальність «Прикладна математика»,
факультет інформатики, Національний університет
«Києво-Могилянська Академія»*

З. П. Моргун,

*старший викладач кафедри фізичного виховання НаУКМА,
науковий керівник*

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ ОЧЕЙ

Мета роботи — вивчити можливість застосування настільного тенісу як засобу профілактики хвороб очей.

В останні роки, на жаль, відмічається значне підвищення кількості студентів, які мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я. Серед різноманітних захворювань великий відсоток складають захворювання очей [3].

Проведені дослідження показали, що у студентів з поганим зором суттєво викривлюються просторові ознаки, що суб'єктивно сприймаються, так званого «робочого об'єму» рухової діяльності. Неадекватне сприйняття просторових ознак різко знижує активність студентів у руховій діяльності, що не дозволяє підтримувати необхідний психофізіологічний стан і ефективно розвивати фізичні здібності [1, 2].

Більшість захворювань очей викликаються перенапругою м'язів ока, що перешкоджає необхідній циркуляції крові в очах і їх живленню. Тому першою необхідною умовою профілактики хвороб очей є уміння розслабитися і знімати надмірну напругу. Засобами

є спеціальні динамічні і статичні вправи, релаксаційні вправи, прийоми АТ (аутогеного тренування), масаж та самомасаж. Серед релаксаційних вправ треба виділити:

- а) профілактика сонцем (соляризація);
- б) одолонювання («палінг»);
- в) центральна фіксація;
- г) моргання.

До засобів профілактики хвороб очей треба віднести також використання спеціальних таблиць, розглядання яких відбувається при зміні відстані від очей до них [1, 2].

Одним із засобів профілактики і відновлення хвороб очей можна вважати і такий вид рухової активності, як гра в настільний теніс. Настільний теніс уявляє собою одну із захоплюючих форм рухової активності. Його розрізняє різноманітний руховий зміст. Характерною рисою цієї гри є взаємодія людини з предметом невеликого розміру — тенісною кулькою, рух якої у просторі надзвичайно різноманітний (за швидкістю, траєкторією переміщення). Це визначає, по-перше, потребу в постійному зоровому спостереженні і, по-друге, відповідність рухових дій гравців.

Обертання тенісної кульки, багаточисельні варіанти переміщення її в просторі (ближче-дальше, ліворуч-праворуч, ін.) здійснюють відповідний тренуючий вплив на зоровий апарат людини. Крім цього, до речі, гра в настільний теніс розвиває у гравців одну з найбільш важливих сторін психіки — здібність передбачати розвиток ситуації і формувати стан готовності діяти певним чином.

Таким чином, застосування настільного тенісу дає можливість проводити профілактику хвороб очей, а також, можливо, відновлювати ті порушення зорового апарату, які вже мають місце. Крім того, при грі в настільний теніс досить легко можна моделювати безліч ситуацій, створювати саме ті, які потрібні тому, або іншому сітденгу; корегувати і розвивати як фізичні, так і психомоторні якості.

Література

1. Лазуренко С. І., Моргул З. П. Настільний теніс у системі фізичного виховання студентів КМУЦА. — В кн: XVII звітна наукова-технічна конференція університету за 1996 р., — Київ, КМУЦА, 1997, С. 225.

2. Лазуренко С. І., Моргул З. П. Можливі шляхи профілактики хвороб зору. — В кн: Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття. — Київ, Мін-во Освіти України, 1998, С. 126.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. - Київ, Олімпійська література, 2000. - 424 с.