

**СОБОЛЬ К.И.**, строительный факультет, гр. Д-16.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик В.Ф., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МИОПИИ**

*Введение.* В настоящее время вопрос о состоянии здоровья студенческой молодёжи приобретает особое значение, так как в период обучения в вузе студент периодически, особенно в зачетно-экзаменационные сессии, переносит большие психоэмоциональные нагрузки.

*Цель работы* – выявить возможности оздоровительно-корректирующей гимнастики в профилактике нарушения зрения студентов.

*Методы исследования* Анализ научно-методической литературы, апробирование тестов, педагогический эксперимент.

*Обсуждение результатов.* Умственный труд студентов протекает в условиях малой двигательной активности и большой зрительной нагрузки, что способствует возникновению условий для повышенной умственной и зрительной утомляемости, в результате чего снижается работоспособность и ухудшается самочувствие.

Использование в учебном процессе специальных физических упражнений выявило наличие положительного эффекта при переключении с одного вида деятельности на другой. Это позволяет сохранить психоэмоциональное состояние, зрительную устойчивость занимающихся, что положительно отразилось на физическое развитие и умственную работоспособность студентов. Применение средств оздоровительно-корректирующей гимнастики, способствовало большей организации рабочего дня студента.

Анкетный опрос студентов показал, что недостаточно организованный режим рабочего дня, особенно в период зачётно-экзаменационной сессии, приводит к появлению в большой зрительной нагрузке, несбалансированном питанию, малой двигательной активности, неполноценному сну. Всё это, особенно у близоруких студентов на фоне умственного утомления, вызывает повышенное психическое состояние и существенно ухудшая остроту зрения.

*Выводы.* Следовательно, для осознания студентами этой проблемы в процессе физической культуре рекомендуется оздоровительно-корректирующая гимнастика, направленная снятие психологического и зрительного утомления.

Умственная деятельность студентов, связанная с напряжением, предъявляет высокие требования к организму и при определенных условиях может быть причиной возникновения миопии.