

Анкетирование студентов показало, что уровень информированности студентов о гимнастике для глаз достаточно высокий. Это позволяет сделать вывод о положительном отношении и правильном использовании гимнастики для глаз студентами юридического факультета.

1. Демирчоглян, Г.Г. Гимнастика для глаз / Г.Г. Демирчоглян, Н. И. Янкулин.–М. : Физкультура и спорт. – 1988. – 56 с.

2. Уильям, Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / Г. Уильям , М. Бэйтс. – М. – 1990. – 27 с.

ПРОТАСЕВИЧ Е.И.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В.Н. Кудрицкий,
канд. пед. наук, профессор

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МИОПИИ И МЕТОДЫ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

Введение. Миопия – это состояние, которое характеризуется ненормальной рефракцией глаза. Главный оптический фокус при этом располагается между хрусталиком и сетчаткой органа зрения. За счет этого человек начинает хуже видеть объекты, расположенные вдали. Эта патология имеет синоним – близорукость, так как близко находящиеся предметы человек с миопией видит намного лучше.

Цель работы –изучить причины возникновения миопии и разработать методы, направленные на профилактику данного заболевания.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников зарубежных и отечественных авторов, анкетирование и опрос.

Результаты и их обсуждение. Зрение человека с миопией отличается от зрения здорового человека из-за того, что попадающий на глаз свет после его преломления хрусталиком проецируется не на сетчатку, а перед ней. Из-за того, что фокусная точка находится перед сетчаткой, глаз не в состоянии разглядеть предметы, находящиеся вдали. Изображение получается размытым. Однако близкие объекты при этом ему видны хорошо. Хотя если миопия прогрессирует, то и ближнее зрение начинает нарушаться. Именно этот вид приводит к серьезным осложнениям и часто становится причиной того, что человек получает инвалидность. Но миопия может быть и не прогрессирующей, это приводит к тому, что зрение нарушается только при всматривании вдаль. Тогда лечения человеку не требуется, а коррекция даёт хорошие результаты.

По тяжести заболевания в близорукости выделяют три степени: слабая до 3 диоптрий, средняя от 3,25 до 6 диоптрий, высокая степень свыше 6 диоптрий. Высокая миопия может достигать весьма значительных величин: 15–20–30 D.

Близорукость может быть врождённой или приобретенной. При высокой степени близорукости необходима постоянная коррекция, величина которой для «дали» и для «близки» определяется индивидуально. Если очки недостаточно повышают остроту зрения, рекомендуется контактная коррекция.

В развитии близорукости следует рассматривать следующие факторы: генетический, неблагоприятные условия внешней среды, первичная слабость аккомодации, приводящая к компенсаторному растяжению глазного яблока, несбалансированное напряжение аккомодации и конвергенции, малоподвижный образ жизни, истончение склеры глаза.

В практике физического воспитания рекомендовано применять различные методы, направленные на профилактику миопии. К ним относятся медикаментозные, физиотерапевтические и хирургические методы.

При медикаментозных методах лечения близорукости применяют средства, которые укрепляют склеру (глюконат кальция, аскорбиновая кислота), также применяют препараты, которые ускоряют обменные процессы в глазном яблоке и сетчатке (алоэ, раствор тауфона, инъекции раствора АТФ), применяют средства, снимающие спазм аккомодации, вызванный повышенными нагрузками на глаза (1% раствор мезатона), а также применяют препараты, которые улучшают кровообращение в глазном яблоке (никотиновая кислота, трентап).

К физиотерапевтическим методам относится фонофорез, лазерстимуляция цилиарной мышцы, электростимуляция, электрофорез, ультразвуковая терапия, диадинамометрия и сантиметроволновая терапия.

Хирургическое лечение применяется у тех пациентов, которые имеют сильную степень близорукости (выше 6 диоптрий).

С целью эффективной профилактики миопии рекомендуем простейшие общепринятые методики: режим освещения – зрительные нагрузки только при хорошем освещении, с использованием верхнего света, настольной лампы 60–100 Вт, не использовать лампы дневного света; режим зрительных и физических нагрузок - рекомендуется чередовать зрительные напряжения с активным, подвижным отдыхом - при миопии до 3 диоптрий, как правило, физические нагрузки не ограничиваются, свыше 3 диоптрий - запрещается поднятие тяжестей, прыжки и некоторые виды соревнований; гимнастика для глаз – через 20–30 минут занятий рекомендуется проводить гимнастику для глаз.

Вывод. Таким образом при профилактике миопии рекомендуется подбирать специальные средства и методы, при помощи которых возможно в короткие сроки получить эффект при укреплении глазных мышц, что может повлиять на укрепление и сохранение зрения.

РИЧКО Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – Э.Н. Хиль,
преподаватель

ПРОБЛЕМЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Введение. Научные исследования в области изучения проблем избыточного веса, в частности у девушек в возрасте от 18 до 22 показывают, что большое количество девушек страдают данной проблемой. Кроме того, большая часть респондентов борются с лишним весом и пытаются усовершенствовать свое тело, в частности прибегая к занятию спортом, фитнесом и т.д.

Цель работы – исследование и определение причин появления избыточного веса у молодежи и выявление наиболее эффективных методов борьбы с данной проблемой.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературы и социологического опроса.

Результаты и их обсуждение. Почему одни люди толстые, другие худые? Существует множество факторов появления избыточного веса, самые основные из них: малая физическая нагрузка, частое пользование компьютером; пропуск приема пищи; частое питание вне дома и обильное потребление фаст-фуда; генетическая предрасположенность; расстройства сна и пр. [1].

Для анализа избытка веса студенток возрастной категории 18–22 года мы провели анонимное анкетирование. В анкетировании приняли участие 30 девушек. Анализ соцопроса показал, что из 30 опрошенных 22 девушки думают, что страдают избыточным весом; 8 девушек считают себя худыми. 8 человек поддерживают хорошую форму в основном благодаря физическим упражнениям и ограничениями в еде. Из 22 страдающих избыточным весом 4 человека ничего не предпринимают по этому поводу. Оставшиеся 18 для избавления от этой проблемы ходят в тренажерный зал, на фитнес и пьют большое количество жидкости. Далее подсчитаем идеальный вес всех опрошенных, для того, чтобы они знали: худеть им или можно жить спокойно. Данные представлены в таблице.