

ЛИТЕРАТУРА

1. Ломако, С. А. Анализ физической подготовленности занимающихся волейболом и баскетболом в медицинском ВУЗе / С. А. Ломако, А. А. Малявко, Г. В. Новик // I-я Междунар. науч.-практ. конф. «Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвященной памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева», Воронеж, 23–24 окт. 2018 г.: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», 2018. — С. 137–141.
2. Козин, В. В. Исследование результативности и особенности выполнения броска в соревновательной деятельности юных баскетболистов / В. В. Козин, А. А. Гераськин, С. А. Кутаевский // Физическое образование Сибири. — 2009. — № 2 (23). — С. 44–47.
3. Гомельский, Е. Я. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов / Е. Я. Гомельский // Спорт в школе. — 2008. — № 24. — С. 39–47.

УДК 617.7-057.875

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ
ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Михлай Е. А., Ячник И. В., Новик В. С.

Научные руководители: к.п.н., доцент Г. В. Новик; С. А. Хорошко

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Заболевания органов зрения, а именно, миопия различной степени выраженности, которая будет рассмотрена в данной статье, является одной из наиболее актуальных проблем среди студентов средних и высших учебных заведений.

Миопия чаще всего развивается в школьные годы, а также во время учебы в средних и высших учебных заведениях и связана главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, работа за компьютером), особенно при неправильном освещении и плохих гигиенических условиях. Довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, хронические заболевания [1].

Цель

Выявить количество студентов 1–4 курсов ГомГМУ с заболеваниями органов зрения, по заключению врача (справок ВКК).

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ справок ВКК студентов 1–4 курсов, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анализа справок ВКК, медицинского заключения врача в 2020–2021 учебном году в Гомельском государственном медицинском университете на 1 курсе из 492 студентов миопия различной степени выявлена у 181 чел. (36,7 %) из них в подготовительной группе находится 121 чел. (24,59 %), в специально-медицинской группе — 51 чел. (10,36 %), в группе ЛФК — 1 чел. (0,2 %) и полностью освобожденных от занятий физической культуры — 8 чел. (1,62 %).

На 2 курсе заболевание миопия наблюдается у 126 (26,3 %) студентов. В подготовительной группе 82 чел. (17,11 %), в специально-медицинской группе — 40 чел. (8,35 %), в группе ЛФК — 0 чел. и полностью освобожденных от занятий физической культуры — 4 чел. (0,83 %).

На 3 курсе заболевание миопия имеют 117 чел. (23,97 %), из них 72 студента (14,75 %) подготовительной группы, 37 чел. (7,58 %) специально-медицинской группы, 5 (1,02 %) студентов группы ЛФК и 3 чел. (0,61 %) полностью освобожденных от занятий физической культуры.

На 4 курсе заболевание миопия имеют 129 чел. (26,21 %), из них 88 (17,8 %) студента подготовительной группы, 29 чел. (5,89 %) специально-медицинской группы,

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

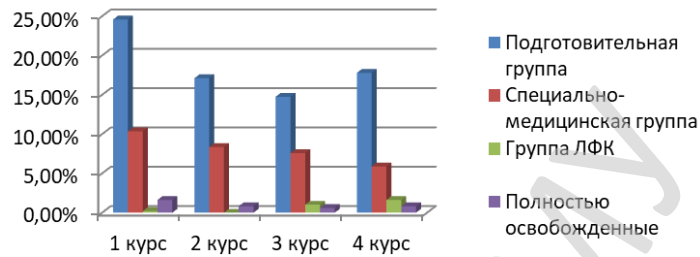


Рисунок 1 — Количество студентов с заболеваниями органов зрения

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 «ГТУ 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.