

УДК 796/799

Ясакова В.Ю.

Студентка

Шейко Г.А.

*Старший преподаватель кафедры «физвоспитания»
Стерлитамакского филиала Башкирского Государственного
Университета
Россия, г. Стерлитамак*

НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ: ПРИЧИНЫ И ПУТИ ЛЕЧЕНИЯ

Аннотация: Нарушение зрения у студентов — это серьезная проблема, которая развилась сильнее в эпоху электронных носителей информации. Зачастую в погоне за знаниями учащиеся забывают о своем здоровье и это приводит к необратимым последствиям.

Ключевые слова: студенты, зрение, близорукость, компьютер.

Yasakova V.Yu.

Student

Sheiko G.A.

Senior Lecturer of the Department of Physical Education"

Sterlitamak branch of the Bashkir State University

Russia, Sterlitamak

VISION IMPAIRMENT IN STUDENTS: CAUSES AND TREATMENT

Annotation: Visual impairment in students is a serious problem that has developed more strongly in the era of electronic media. Often, in the pursuit of

knowledge, students forget about their health and this leads to irreversible consequences.

Key words: *students, vision, myopia, computer.*

Значительное снижение остроты зрения у огромной массы людей, в том числе у молодого поколения – школьников и студентов, стало серьезной проблемой нынешнего века. Студенты нуждаются в информации, которую можно получить из различных учебных пособий, книг, статей или научных журналов. Нередко учащиеся прибегают к использованию электронных носителей, которые сильно напрягают зрение.

Проблемы со зрением в России имеют 11 человек из 100. Те, кто часто используют электронные носители, страдают от одной из двух проблем: первая – вероятность развития миопии, а вторая – развитие синдрома сухого глаза. Работа за компьютером снижает остроту зрения, степень снижения которой зависит от характера деятельности пользователя.

Так, например, люди, которые используют компьютерную графику (рисование, использование конструкторских программ) или же выполняют комбинированные операции (редактирование текста, написание различных программ) более подвержены заболеванию глазного аппарата, нежели те, кто использует компьютер для ввода информации или для ее чтения. Уже через 45 минут работы за компьютером без перерыва появляются первые признаки усталости, через 2 часа происходит нарушение работы зрительного анализатора, а через 4 часа начинаются изменения необратимого характера.

Основные расстройства зрительного аппарата, наиболее часто фиксируемые среди студентов это – близорукость, дальнозоркость и астигматизм. Изменить остроту зрения помогают очки, контактные линзы, а в тяжелых случаях прибегают к операциям, которые либо останавливают падение зрения, либо полностью восстанавливают его. Наиболее

распространены сейчас лазерные операции по коррекции зрения, так как несмотря на свою относительно небольшую цену, они предлагают комфорт безболезненность операции.

Среди учащихся Стерлитамакского филиала БГУ был устроен опрос, в котором приняли участие студенты 1 курса факультета математики и информационных технологий. В результате анкетирования, в котором приняли участие 70 человек. Среди них 19(~27%) человек ответили, что они поступили с плохим зрением, 8(~11%) человек отметили, что зрение снизилось после поступления в университет, а 43(~61%) человек ответило, что зрение не ухудшилось. Из 27(~38%) людей, у которых снижено зрение 10 человек (~14%) носят очки, а 7(10%) -линзы, остальные 10(~14%) человек не носят ни линзы, ни очки. Исходя из результатов опроса, можно прийти к выводу, что обучение в университете на специальностях тесно связанных с использованием компьютеров сильно сказывается на нарушении зрения у студентов. Так за 8 месяцев обучения зрение упало у 11% опрошенных студентов.

Чтобы зрение оставалось острым, а глаза меньше уставали нужно делать перерывы от компьютера каждые 15-20 минут, устраивая небольшую разминку, выполняя упражнения как на глаза, так и на все тело. Например, в качестве гимнастики для глаз можно выполнить следующие упражнения:

1. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд. Затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
3. 1- смотреть вдаль перед собой 2-3 секунды; 2 – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 – перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4- опустить руку. Повторить 10-12 раз.

4. 1—закрыть веки; 2 — массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко — от носа к наружному краю глаза, нижнее веко — от наружного края к носу, затем наоборот). Продолжительность — 1 минута.

5. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза вверх; 2— опустить их книзу; 3— повернуть глаза в правую сторону; 4 — повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6—8 раз.

6. Ноги на ширине плеч. 1 — опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; 2 — поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3 — опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; 4 — поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты. Повторить 3—4 раза.

Данные упражнения стоит выполнять не только тем людям, у которых уже есть проблемы с зрительным аппаратом, с целью восстановить его, но и тем людям, которых не беспокоит снижение зрения. Так как гимнастика помогает снять напряжение, она является отличной профилактикой снижения остроты зрения. К сожалению, количество студентов и школьников с плохим зрением будет увеличиваться с каждым годом, так как в данный момент удобней использовать электронные носители информации, благодаря которым можно получить любую информацию из любой точки мира. Однако, выполняя гимнастические упражнения для глаз и соблюдая все правила пользования компьютером или другими электронными носителями, можно сохранить зрение даже в студенческое время.

Литература

1. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

2. Демирочоглян, Г.Г. Тренируйте свое зрение / Г.Г. Демирочоглян. – Москва: Советский спорт, 1990;
3. Демирочоглян, Г.Г. Гимнастика для глаз / Г.Г. Демирочоглян, В.И. Янкулин. – Москва: Физкультура и спорт 1988;