

профессиональную деятельность и общее самочувствие, уже осознанно желают продлить своё профессиональное здоровье и благополучие с помощью средств физической культуры, казалось бы, далёких от их основной профессиональной деятельности. В этом и проявляется профессионально-прикладной характер физического воспитания.

Исходя из приведённых данных, можно сделать вывод о том, что физическая культура положительно влияет не только на поддержание кондиционных физических качеств, но и на психологическое здоровье человека, являясь тем самым неотъемлемой частью процесса формирования гармонично развитой здоровой личности в целом.

### *Библиографический список*

1. Понятие стресс [Электронный ресурс]. URL: [http://www.ayzdov.gov.ru/ttermini\\_stress.php](http://www.ayzdov.gov.ru/ttermini_stress.php)
2. Павлов И.П. Избранные труды / ред. Э.А. Асратян. М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1951. 616 с.
3. Мороз и солнце / сост. Р. В. Орлов. М. : Советская Россия, 1988. 172 с.

УДК 613.71-617.7

Бак. Б.А. Останин,  
Рук. О.Ю. Малозёмов  
УГЛТУ, Екатеринбург

## **К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

В настоящее время проблемы, связанные с органами зрения, актуальны для всего цивилизованного мира, поскольку такими нарушениями страдает каждый третий человек. *Причины* подобных нарушений разнообразны и разноплановы. Во-первых, это явные перегрузки зрительных органов. Во-вторых, засорение дренажной системы глаза, приводящее к уменьшению выработки радопсина – белка, омывающего и защищающего хрусталик от инфекций, паразитов. В-третьих, нарушения рефракции глаза. Четвёртой причиной являются нарушения работы печени и почек, т.е. выделительной системы. Наконец, неправильное питание также вносит свой вклад в данную проблему [1].

В общепризнанной факторной модели здоровья наибольшее значение в его сохранении признаётся за самим человеком, за его поведением и деятельностью в данной сфере, т.е. самосохранению отдаётся предпочтение. Глаза (зрение) для человека, по понятным причинам, являются основным

органом чувств, поэтому сознательная и регулярная профилактика нарушений органов зрения должна составлять основу во многих аспектах жизнедеятельности.

Система профилактики органов зрения охватывает комплекс профилактических мер по восстановлению или сохранению здоровья глаз и остроты зрения. Данный комплекс можно условно разделить на три части:

- 1) правила поведения и организации жизнедеятельности;
- 2) гигиенические меры;
- 3) специальные упражнения для глаз [1, 2].

Профилактические мероприятия незатратны материально и несложны технологически, однако сложность состоит в том, что они носят характер воспитанных / невоспитанных повседневных привычек и в целом касаются различных типов валеоустановок (ресурсных или дефицитарных). Данные психологические поведенческие категории формируются ещё в детстве, юности. В связи с этим интересно знать особенности восприятия студентами вуза проблем с органами зрения с возможностью выхода на их самоорганизующие аспекты профилактики нарушений зрения.

В нашем исследовании приняли участие студенты 1–3-го курсов Уральского государственного лесотехнического университета (УГЛТУ), в количестве 38 чел. (15 юношей, 23 девушки). Им было предложено ответить на вопросы анкеты (таблица).

#### Ответы студентов на вопросы по проблемам со зрением

№	Предлагаемые анкетой вопросы	Ответы респондентов, %
1	Есть ли у Вас проблемы со зрением?	Да – 50 Нет – 50
2	Если есть проблемы, то какие (заболевание, степень, врождённые дефекты, приобретённые, травмы)?	Основа – астигматизм, приобретённые дефекты, травмы
3	Если есть проблемы со зрением, то создают ли они Вам неудобства в жизни?	Создают проблемы – 47,4 Не создают проблемы – 52,6
4	Выполняете ли Вы какие-нибудь профилактические мероприятия для поддержания зрения?	Выполняю – 28,9 Нет, не выполняю – 71,1
5	Часто ли Вы проверяете зрение?	Раз в полгода – 2,6 Раз в год – 21,1 Реже – 76,3
6	Сколько времени в день Вы проводите, напрягая зрение (компьютер, телевизор, телефон, книги, чертежи, письменные задания и работы и пр.)?	До 2 ч – 2,7 2–3 ч – 28,9 3–4 ч – 36,8 Более 4 ч – 31,6
7	Часто ли Вы бываете на природе?	Каждый день – 18,4 Раз в две недели – 15,8 Раз в месяц – 31,6 Раз в неделю – 26,3 Раз в три дня – 7,9

## Окончание таблицы

№	Предлагаемые анкетой вопросы	Ответы респондентов (%)
8	Как Вы считаете, нормален ли Ваш сон (вовремя, достаточен по продолжительности и пр.)?	Нормален – 52,6 Есть нарушения – 18,4 Существенно нарушен – 28,9
9	С чем Вы больше связываете снижение проблем со своим зрением в будущем?	Со снижением зрительных нагрузок – 31,6 С рационализацией в образе жизни – 28,9 С лечением, операцией на глаза – 23,7 С профилактическими упражнениями, мероприятиями – 15,8

Примерно половина респондентов считает, что у них нормальное зрение и проблем с ним они не испытывают. Учтём, что данный вуз является техническим и требования, предъявляемые к абитуриентам в плане здоровья, должны быть выше среднестатистических. Основные проблемы с органами зрения обучающиеся связывают с наличием астигматизма, приобретённых дефектов и травм.

Среди тех, кто имеет неполноценное зрение, испытывают затруднения, связанные с данной сферой, около 47 %, примерно 53 % считают, что таковых проблем у них нет. Поддерживают зрительную систему с помощью профилактических мероприятий только около 29 %. Подавляющее большинство обучающихся проверяет своё зрение реже одного раза в год, при этом до 69 % имеют повышенные зрительные нагрузки более 3–4 ч в день.

Интересен и такой факт самообеспечения здоровья студентов, как пребывание вне городских условий на природе: до трети студентов имеют контакт с данным природно-оздоровительным средством физического воспитания реже одного раза в месяц. Примерно у половины обследованных студентов либо есть нарушения сна (18 %), либо он существенно нарушен (29 %). Заметим, что полноценность сна влияет на все ансамбли биоритмов организма, на все физиологические системы, в том числе и зрительную.

Важен также и аспект валеоустановок студентов, связанный с возможностью решать проблемы со зрением в будущем. Снизить зрительные нагрузки готовы около 32 % (напомним, что это самое эффективное средство и одновременно самое сложно выполнимое в реальной жизни). Рационализировать образ жизни (а точнее, свои привычки) предполагают около 29 %. Серьёзное медицинское вмешательство в зрительные органы планируют примерно 24 %. Интересно также, что на наиболее постое и достаточно эффективное средство профилактики зрения, такое как специальные упражнения для глаз, ориентировано только около 16 % респондентов, причём из тех, кто имеет проблемы со зрением, только пятая часть (21 %) высказалась о профилактических мероприятиях для поддержания своего

зрения. Это говорит о недостаточном знании и понимании данного профилактического средства в проблеме здоровья зрительной системы и ориентация обучающихся на дефицитарность валеоустановок в данной сфере.

Проведённое исследование позволяет сделать некоторые выводы.

*Во-первых*, проблем с органами зрения у современного человека достаточно много, также как и самих заболеваний, количество которых в дальнейшем, по-видимому, будет только возрастать.

*Во-вторых*, наиболее эффективным средством поддержания здоровья зрительной системы на индивидуальном уровне является профилактика.

*В-третьих*, любая профилактика предполагает понимание, осознание и собственную активность человека (в нашем случае – конкретные действия по нивелированию зрительных нагрузок).

*В-четвёртых*, студенты, даже испытывающие неудобства и проблемы, связаны с неполноценным зрением, в основе поведенческих паттернов не ориентированы на собственные усилия в данном направлении. Различным сторонам профилактики зрения они придают небольшое значение, хотя образ жизни у многих далёк от здорового.

#### *Библиографический список*

1. Офтальмология [Электронный ресурс] / Алексеев В.Н., Астахов Ю.С., Басинский С.Н. и др. / под ред. Е.А. Егорова. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. 240 с. URL: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970414774>

2. Упражнения для укрепления мышц глаз при астигматизме [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ochkov.net/wiki/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshc-glaz-pri-astigmatizme>

УДК 371

Бак. И.В. Прохоров  
Рук. Е.В. Бельских  
УГЛТУ, Екатеринбург

### **МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

Малоподвижный образ жизни – самая актуальная проблема современности, «молодеющая» год от года. Эволюция всего живого и человека в том числе, продолжаясь миллионы лет, сопровождалась постоянным движением. Человек был просто обречен на гибель, если терял способность двигаться. Однако эволюционное прошлое в современном цивилизованном мире пришло в явное противоречие с социальным настоящим, и то, чем се-