

учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова – М.: Гум. изд. центр Владос, 2000. – 192 с.

3. Штих Е.А. Особенности формирования оценки физического здоровья студенток // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 63–65.

Жукова И.А., Рыбина Л.Д.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ ИНСТИТУТА КИБЕРНЕТИКИ НИ ИРГТУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Представлен анализ заболеваний органов зрения у студентов и выпускников Иркутского государственного технического университета технических специальностей, в частности будущих программистов. Даются рекомендации по профилактике заболеваний глаз с использованием средств физической культуры.

Ключевые слова: студенты, выпускники, заболеваемость, органы зрения.

Программисты, независимо от стажа работы, находятся под постоянным облучением монитора. Обычные мониторы имеют мощные кинескопы, принцип работы которых основан на работе электронной пушки. Поэтому человек, работающий за компьютером, постоянно «бомбится» заряженными частицами, а это приводит даже к раковым заболеваниям. Жидкокристаллический монитор намного снижает риск заболевания, но малоподвижный образ жизни и постоянное напряжение глаз со временем приводит к их тяжелой и хронической патологии [1,2].

Не соблюдая режим работы за компьютером и отдыха, программист может столкнуться с такими заболеваниями как миопия (или близорукость, лучи фокусируются перед сетчаткой, глаз при этом длинный, корректируется отрицательными линзами), гиперметропия (или дальность, лучи фокусируются за сетчаткой, при этом глаз короткий, корректируется положительными линзами), астигматизм (случай, когда в одном глазу сочетаются в разных сечениях различная степень или различные виды миопии и гиперметропии, глаз при этом имеет эллипсоидную форму), астигматизм (функциональные нарушения, сопровождающиеся неприятными ощущениями в области глаз возникающими после напряженной зрительной работы), глаукома (заболевание глаз, связанное с по-

вышением внутриглазного давления), катаракта (заболевание, обусловленное помутнением хрусталика), дистрофия сетчатки (ослабление внутренней оболочки глаза), отслоение сетчатки глаза (процесс отделения сетчатой оболочки глаза от сосудистой оболочки, который, при отсутствии лечения, приводит к неизбежной слепоте) и др. [1]. Как видно, тихая работа программиста очень опасна, но правильная оценка угроз и здоровый образ жизни уменьшают их до минимума и зачастую и вовсе исключают [2].

Целью исследования стало, выявить заболеваемость развития глазных заболеваний у студентов и выпускников института кибернетики.

Организация и результаты исследования. Всего в анкетировании приняло участие 60 человек (в сентябре 2014 г.). Из них: 20 студентов первого и второго курса института кибернетики НИ ИрГТУ, 20 выпускников со стажем работы в качестве программиста до 10 лет и 20 человек со стажем работы свыше 10 лет. Данные анализа представлены в таблице.

Таблица

Анализ заболеваний органов зрения (%)

Заболевания	Студенты	Выпускники (стаж до 10 лет)	Выпускники (стаж свыше 10 лет)
Миопия	50 %	60 %	65%
Гиперметропия	0 %	5 %	45 %
Астигматизм	10 %	15 %	25 %
Астенопия	25 %	45 %	75 %
Глаукома	0 %	0 %	5 %
Катаракта	0 %	0 %	0 %
Дистрофия сетчатки	5 %	20 %	50%
Отслоение сетчатки	0 %	0 %	5 %

Из таблицы видно различие заболеваний между группами обследованных студентов 1, 2 курсов и выпускников вуза с разными уровнями стажа работы. Согласно таблицы, выпускники со стажем работы свыше 10 лет, особо подвержены профессиональным заболеваниям органов зрения, это обуславливается и возрастными изменениями организма.

Предоставленная информация, позволяет рассмотреть уровень и возможный прогноз развития заболеваний органов зрения, у программистов начиная с периода обучения в вузе и в дальнейшей работе. По результатам данных анализа, в дальнейшем необходимо с помощью средств физической культуры разработать и представить методы борьбы и профилактики заболеваний глаз у студентов и выпускников института кибернетики. Например, следует соблюдать временной режим работы за компьютером и отдыха. В перерывах рекомендуется оставлять рабочее место и выполнять физические упражнения на все мышечные группы, в

том числе необходимо выполнять гимнастику для глаз, по возможности выходить на свежий воздух.

Библиографический список:

1. Лазаренко Н.В. Электромагнитные излучения видеотерминалов компьютеров и их влияние на здоровье. Вести. Академии мед. наук, 1992, № 1, С. 38-40.
2. Жукова И.А., Рыбина Л.Д. Профилактика профессиональных заболеваний студентов и выпускников факультета кибернетики. Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе. Мат. III студ. заоч. межд. науч. конф. Том. I – Иркутск, 2013. С. 280-283

Журихина Я.Э., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Мир подходит к третьему тысячелетию, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (смертоносные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии от неизвестных и известных заболеваний, научные открытия атома — как смертоносного орудия и т.д.). Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря «взрыву» научно-технического прогресса, человечество сравнилось по своим возможностям с природой, окружающей его средой, а возможности его (человечества) неограниченны и созидательные способности будущих открытий никем не спрогнозированы.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном - особенными законами общества, в биологическом - индивидуальными законами своего организма. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. В современных условиях социаль-