

и кувырки, активные виды спорта, перегружающие позвоночник, занятия на турниках, поворачиваться следует нерезко, предельно осторожно.

УДК 615.825.1

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ПРОБЛЕМА МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ XXI ВЕКА

Генетова А.С., студ., Мусатов А.Г., зав.каф., Гордецкий А.А., ст.преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г.Витебск, Республика Беларусь*

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Зрение дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности; учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранить зрение.

Дефицит движений современного человека неизбежно пагубно отражается и на функциональных свойствах зрительного анализа – наших глазах. С другой стороны, чрезмерные информационные нагрузки на глаза и мозг приводят к серьезным нарушениям и заболеваниям. В развитых странах каждый четвертый – близорукий. И особенно остро в последнее время этот вопрос встал из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

Зрительные расстройства связаны не только с условиями зрительной работы, но и с другими широкими социальными и бытовыми условиями. Это такие факторы, как питание, в частности витаминная недостаточность, природные условия, климат. Установлена связь между нарушениями зрения и состоянием здоровья. Имеет значение рост и развитие самого органа зрения, наследственная предрасположенность и др. Другими словами, нельзя выделить один какой-нибудь фактор, влияющий на развитие нарушений зрения. Можно только думать о преобладающем значении того или иного фактора в конкретных условиях.

Человеческий организм – это необычно сложная, умная биомашина, обладающая устойчивой регулирующей и способная к самовосстановлению. Пределы ее возможностей и законы функционирования в полном объеме еще не изучены. Регуляция работы человеческого организма осуществляется нервной и эндокринной системами. Нервная система действует достаточно быстро, ее эффект четко локализован, а в основе ее деятельности лежит электрическая и химическая передача. Эндокринная система (включает железы внутренней секреции) действует более медленно, ее эффекты носят диффузный характер, а в основе ее действия лежит передача химического сигнала через кровь посредством гормонов.

Эти системы очень тесно взаимосвязаны психической сферой человека. На любой психический процесс, эмоциональную реакцию возникает мгновенный отклик в деятельности и функциональном состоянии всех органов. Изменения происходят в ответ как на сознательные, так и на бессознательные процессы. При длительно действующих, постоянных отрицательных реакциях функциональные изменения могут закрепиться

и перейти в структурные нарушения. Применительно к органу зрения: если у Вас появились нарушения зрения (обычно снижение остроты зрения), оглянитесь вокруг себя, задумайтесь о течении своей жизни. Что Вас тревожит и не устраивает в настоящем? Чуткие глаза лишь выполняют желание своего хозяина и стараются не видеть того, что на что он не хочет смотреть. А попутно и всего остального.

Надо найти немного времени для себя. Разобраться в своей жизни. Устранить то, что мешает или поменяйте к этому свое отношение. И глаза вновь порадуют завидной остротой зрения. Рассмотренные лечебные меры помогут вам предупредить снижение остроты зрения, остановить прогрессирование нарушений и даже устранить, если они уже имеются. Положительный результат обязательно будет при комплексном, регулярном применении указанных лечебно-профилактических действий! Но в любом случае не помешает консультация к врачу-офтальмолога. Необходимо помнить, что заболевание легче предупредить, чем лечить!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Нарушение зрения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lensgo.ru/blog/articles/narushenie_zreniya. – Дата доступа: 12.03.2022.
2. The anatomy of your eyes and how it impacts your vision [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.acuvue.ru/vision-and-correction/articles/maintaining-healthy-eyes/anatomy-of-the-eye>. – Дата доступа: 15.03.2022.
3. Лекции Жданова В. Г. «Верни себе зрение» в шести частях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://seeactive.ru/methods/Zhadanov-shichko-bates.html>. – Дата доступа: 20.03.2022.
4. Коррекция и профилактика нарушений зрения / Л. В. Касатова, В. И. Марахтанова, И. Н. Сырова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bsivko.blogspot.com/2009/01/blog-post.html>. – Дата доступа: 20.03.2022.
5. Упражнения на расслабление глаз и глазодвигательных мышц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://see.ukoz.org/index/uprazhnenija/0-7>. – Дата доступа: 21.03.2022.

УДК 792.2

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Жевлаков В.Ю., преп., Гусаков И.Г., ст. преп., Ребизова Е.А., ст. преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Позвоночник в человеческом организме постоянно принимает на себя большие нагрузки. В некоторых случаях, особенно с возрастом, он не выдерживает: появляются патологии, возникают болевые ощущения. Одним из способов профилактики и лечения болей в спине является оздоровительное плавание.

Причин, по которым человек может ощущать боли в спине, шее и пояснице, доволь-