

1. Физическая культура : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 3-е изд., доп. и перераб. – Минск :Вышэйшая школа, 2011. – 352 с.

2. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях (утв. Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 27.12.2006г. № 130).

3. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.

## **ЗРИТЕЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА**

*А.В. Вильчик*

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Баскетбол – спортивная игра, мобилизующая комплекс психофизических качеств и способностей – быстроты мышления, быстроты двигательной реакции, собранности, умения мгновенно принимать единственно верное решение.

Увеличение темпа игры, постоянный цейтнот времени требует усиленной работы по координации быстроты мышления и быстроты двигательных действий. При этом игроку необходимо постоянно анализировать игровую ситуацию, на основе полного обзора игровой площадки, для чего нужно обладать острым зрением, в особенности периферическим.

В баскетболе спортсмену требуется постоянно следить за передвижениями игроков и мяча, мгновенно оценивать игровую ситуацию, действовать быстро и инициативно, поэтому так велика и неоценима роль зрения в игре.

Для достижения успеха на спортивной площадке важно взаимодействие всех частей тела человека, но именно с работы зрительного аппарата начинается руководство центральной нервной системы всеми движениями спортсмена, оказывающими непосредственное влияние на его технико-тактические действия, повышающие эффективность игры.

Общеизвестно, что забота о здоровье студенческой молодежи сегодня формирует наше будущее завтра, получая в итоге здоровый, работоспособный социум. В то же время следует учесть, что в процессе получения образования, на развитие органов и систем организма обучающегося оказывают влияние множество различных факторов, как позитивных, так и негативных. Система органов зрения не исключение. Серьезное влияние на органы зрения оказывают интенсивность и объем физической, психической и умственной нагрузок. В свою очередь, наличие зрительного утомления служит причиной общего утомления и приводит к снижению работоспособности в целом.

Цель исследования – изучение причин возникновения и развития зрительного утомления у студентов, занимающихся баскетболом в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова (ВГУ имени П.М. Машерова).

**Материал и методы.** В анкетировании приняли участие 15 студентов ВГУ имени П.М. Машерова дневной формы получения образования с 1 по 4 курс в возрасте от 17 до 23 лет, относящихся к основной медицинской группе и занимающихся баскетболом в свободное от учебных занятий время.

Респондентам было предложено заполнить анкету, в которой перечислены 9 субъективных симптомов астенопии и необходимо было оценить выраженность жалоб на зрение по 10-бальной шкале, где: 0 баллов – жалобы отсутствуют; 10 баллов – максимальная выраженность субъективного симптома.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты проведенного нами анкетирования студентов, занимающихся баскетболом в спортивной секции ВГУ имени П.М. Машерова представлены в таблице.

Анализ результатов анкетирования позволил заключить, что из 15 респондентов только 7 не имеют никаких жалоб.

По частоте упоминания (от трех до пяти), следует выделить такие показатели, как чувство «усталости» глаз (5), слезотечение (4), учащенное мигание (3), тяжесть в глазах (3), боль в глазах (5).

Таблица – Субъективные симптомы астенопии

Респондент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Факультет	ФФКиС	ФХБиГН	ФГиЯК	ФМиИТ	ФМиИТ	ФМиИТ	ФБХиГН	ФФКиС	ФГиЯК	ФМиИТ	ФФКиС	ХГФ	ФМиИТ	ФМиИТ	ФФКиС
Наличие работы на производстве	да	нет	нет	нет	нет	да	да	нет	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет
<b>Симптомы:</b>	<b>Выраженность в баллах жалоб на зрение</b>														
Чувство «усталости» глаз	0	0	1	2	0	5	0	0	0	0	3	0	0	1	0
Покраснение глаз	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Пелена перед глазами	0	0	0	2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Слезотечение	0	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	2	1
Жжение в глазах	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0
Учащенное мигание	0	0	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0
Кратковременное двоение	0	0	0	0	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Тяжесть в глазах	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	2	0	0	2	0
Болевые ощущения в глазах	0	0	1	0	0	7	10	0	0	0	2	0	0	4	0

Реже (от нуля до двух) упоминаются покраснение глаз (2), пелена перед глазами (2), жжение в глазах (2) и кратковременное двоение (2).

Стоит отметить, что наибольшее количество жалоб отмечено у студентов факультета математики и информационных технологий и у тех студентов, которые совмещают учебу и занятость на работе.

**Заключение.** Рассматривая полученные данные в аспекте проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, мы можем сделать вывод о необходимости разработки ряда методик для профилактики и коррекции зрительного утомления у студентов, занимающихся баскетболом. Указанная в нашей статье проблема требует дальнейшего более глубокого изучения, для чего на кафедре физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова планируется в 2021–2022 учебном году открыть группу спортивного совершенствования по баскетболу в учебном спортивном отделении.

1. Абрамов, С. И. Офтальмоэргонические особенности простого миопического астигматизма / С.И.Абрамов // Военно-медицинский журнал. – 2012. – Т.133, № 6. – С. 68–69.

2. Березовик, Н. А. Психология и педагогика. – учеб.-метод. пособие для студентов средних и высших учебных заведений: В 2 ч. Ч. 2 Педагогика / Н. А. Березовик, Н. А. Цырьчук, М. И. Чеховских. – М.: МГВРК, 2002. – 336 с.

3. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2019. – 256 с.

## ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗРАБОТКИ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА У ЛИЦ С ТРАВМОЙ ПОЗВОНОЧНИКА

*Т.Ю. Крестьянинова  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Согласно данным мониторинга, проведенного ГУ «Республиканский научно-практический центр медицинской экспертизы и реабилитации»: «...по последствиям травм позвоночника и позвоночно-спинальной травмы в Республике Беларусь, в среднем среди взрослого населения за год впервые признаются инвалидами около 260 пострадавших, что составляет социально-значимую