

Липень Н.К.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ЗРЕНИЕ

Научный руководитель: ст. преп. Суетин С.В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Современный ритм жизни, характеризующийся длительной работой за компьютером и повышенной зрительной нагрузкой, оказывает негативное влияние на остроту зрения. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения за 2023 год, около 2,2 миллиарда человек (27,5% населения мира) страдают от нарушений зрения. Более чем в половине случаев (около 1 миллиарда человек) эти нарушения можно было предотвратить или все еще можно скорректировать. Среди студентов медицинских вузов эта проблема особенно актуальна, учитывая интенсивный учебный процесс, требующий постоянного зрительного напряжения. В связи с этим, поиск эффективных методов профилактики и коррекции нарушений остроты зрения является важной задачей. Одним из наиболее эффективных методов профилактики офтальмологических нарушений является настольный теннис.

Цель: оценить влияние регулярных занятий настольным теннисом на изменение остроты зрения у студентов БГМУ в течение одного года на основании данных медицинских справок о состоянии здоровья за 2023-2024 годы.

Материалы и методы. Проанализировано 8 научных статей по данной теме, опубликованных с 2019 по 2024 годы в системах поиска PubMed, Google Scholar, eLibrary, Cyberleninka. Проведен ретроспективный анализ медицинских справок о состоянии здоровья формы 1 здр/у-10 за 2023 и 2024 годы 30 студентов БГМУ. Все исследуемые студенты были разделены на 2 группы: основная группа (n = 15) – студенты 2-3 курса стоматологического факультета БГМУ, которые регулярно занимались в секции настольного тенниса (не менее 2 раз в неделю по 1 часу) в течение 2023-2024 учебного года; контрольная группа (n = 15) – студенты 2-3 курса стоматологического факультета БГМУ основной группы по физкультуре, которые не занимались настольным теннисом или другими видами спорта, требующими интенсивной зрительной нагрузки, в течение 2023-2024 учебного года.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования было установлено, что острота зрения в 2024 году по сравнению с 2023 годом:

В основной группе: улучшилась на 0,5 диоптрии у 2 человек (13,3%), не изменилась у 8 человек (53,3%), ухудшилась на 0,5 диоптрии у 3 человек (20%), ухудшилась на 1 диоптрию у 2 человек (13,3%).

В контрольной группе: улучшилась на 0,5 диоптрии у 0 человек, не изменилась у 6 человек (40%), ухудшилась на 0,5 диоптрии у 5 человек (33,3%), ухудшилась на 1 диоптрию у 4 человек (26,7%).

Выводы. Результаты исследования показали, что регулярные занятия настольным теннисом способны помочь сохранить и улучшить зрение. Полученные данные могут быть использованы для разработки рекомендаций по профилактике и коррекции нарушений зрения среди студентов БГМУ и популяризации настольного тенниса как полезного для здоровья вида спорта.