

Можар А.С.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРИЗНАКИ
РАЗВИТИЯ АСТЕНОПИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Научный руководитель: доц. Колосовская Л.А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Использование электронных гаджетов вошло в повседневную жизнь современного общества. Растут нагрузки на зрительную систему человека, которые считают стрессовыми для органов зрения. Происходят изменения в костно-мышечной, кардиореспираторной и других системах организма. Увеличение двигательной активности и широкое использование средств физической культуры, применение профилактических мероприятий позволяют противостоять патологическим факторам ухудшающим здоровье.

Цель: Изучить влияние зрительных нагрузок на органы зрения студентов за четыре года обучения в медицинском вузе. Оценить напряжение органов зрения в зависимости от двигательной активности студентов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты 4 курса Белорусского государственного медицинского университета основного и подготовительного учебных отделений по физической культуре в количестве 195 (158 девушек, 37 юношей) человек. Объем двигательной активности изучен с помощью «Международного опросника для определения физической активности» – IPAQ. На основании подсчета баллов определялось наличие признаков гиподинамии (< 21). Была специально разработана анкета по напряжению органов зрения и проведен опрос. При обработке результатов использовали программу Excel.

Результаты и их обсуждение. Анализ двигательной активности (ДА) студентов выявил, что примерно 30 – 46% имеют достаточный уровень суточной потребности организма в движениях. У 38% учащихся наблюдаются признаки гиподинамии. Чем больше времени студенты проводят в сидячем положении, тем выше нагрузка на органы зрения. Работа за компьютером более 3 часов в день приводит к развитию КЗС «компьютерный зрительный синдром». Основным проявлением КЗС является астенопия. Выявлено, что 45,9% студентов медицинского университета проводят за компьютером и другими электронными носителями более 4-х часов в день, 26,8% проводят 3-4 часа. Примерно 50% учащихся при продолжительных зрительных нагрузках с электронными гаджетами (2 часа и более) не выполняют перерывы в работе. Упражнения и релаксацию для глаз в перерывах используют только 11,9%. Размер электронного устройства оказывает различное влияние на органы зрения. Чем меньше экран, тем ближе его расположение, что дополнительно увеличивает нагрузку на аккомодационный аппарат глаза человека. По данным опроса чаще всего студенты пользуются смартфоном - 63,4%. Реже используют: ноутбук - 21,1%; планшет – 10,8%; компьютер - 4,9%. В условиях плохого освещения регулярно работают 21,6% студентов, часто - 44,3%. Читают на ходу применяя гаджет 27,5% и в движущемся транспорте 38,9% учащихся.

Опрос показал наличие у студентов астенопических симптомов. Установлено, что примерно у половины респондентов наблюдается усталость глаз при выполнении зрительной работы. У 45,9% эти признаки отмечены редко, и только у 6,7% глаза не устают. Жжение и боль в глазах регулярно и часто испытывают 19,1%, размытое изображение перед глазами 22,7%, двоение в глазах 5,7% студентов. Сухость глаз наблюдается у 25,8% учащихся, слезоточивость у 14%, повышенная чувствительность к свету у 13,9%. Регулярно и часто испытывают головную боль 34%, болезненные ощущения в шее 25,6%. За четыре года учебы в университете у 54,4% студентов ухудшилось зрение.

Выводы. Зрительные нагрузки во время обучения в медицинском вузе, применение электронных носителей, гиподинамия, приводят к ухудшению зрения студентов.

Рекомендовать учащимся самостоятельно повысить ДА, использовать физические упражнения в режиме дня, упражнения для мелких мышц глаз для тренировки аккомодации, массаж шейно-воротниковой зоны и др. профилактические мероприятия.