

Липень Н.К., Дудаль Д.В.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ

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

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В условиях современной цифровой среды, когда основные зрительные нагрузки приходятся на постоянную работу с гаджетами на близком расстоянии, проблема профилактики спазма аккомодации и замедления прогрессирования близорукости становится особенно острой. В связи с этим возрастает интерес к немедикаментозным методам тренировки зрительного анализатора, и одним из перспективных средств выступает бадминтон.

Цель: оценить влияние регулярных занятий бадминтоном на изменение остроты зрения у студентов БГМУ в течение одного года на основании данных медицинских справок о состоянии здоровья за 2024-2025 годы.

Материалы и методы. Проанализировано 10 научных статей по данной теме, опубликованных с 2021 по 2025 годы в системах поиска PubMed, Google Scholar, eLibrary, Cyberleninka. Проведен ретроспективный анализ медицинских справок о состоянии здоровья формы 1 здр/у-10 за 2024 и 2025 годы 40 студентов БГМУ. Все исследуемые студенты были разделены на 2 группы: основная группа (n=20) – студенты 2 курса педиатрического факультета БГМУ, которые регулярно занимались бадминтоном на уроках физической культуры (не менее 2 раз в неделю по 30 минут) в течение 2024-2025 учебного года; контрольная группа (n=20) – студенты 2 курса педиатрического факультета БГМУ основной группы по физкультуре, которые не занимались бадминтоном или другими видами спорта, требующими интенсивной зрительной нагрузки, в течение 2024-2025 учебного года.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования было установлено, что острота зрения в 2025 году по сравнению с 2024 годом:

1. В основной группе: улучшилась на 0,5 диоптрии у 3 человек (15%), не изменилась у 12 человек (60%), ухудшилась на 0,5 диоптрии у 4 человек (20%), ухудшилась на 1 диоптрию у 1 человека (5%).

2. В контрольной группе: улучшилась на 0,5 диоптрии у 0 человек, не изменилась у 9 человек (45%), ухудшилась на 0,5 диоптрии у 8 человек (40%), ухудшилась на 1 диоптрию у 3 человек (15%).

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