

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РИСКА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Гуреева В.П., Золотова М.Ю.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В статье рассматриваются основные причины ухудшения зрения у студентов, выявленные в ходе анкетного исследования. Установлено, что ключевыми факторами риска являются стресс, высокая учебная и информационная нагрузка, длительное использование гаджетов и недостаточное пребывание на свежем воздухе. В работе подчеркивается значимость физической активности и зрительной гимнастики как эффективных средств профилактики и сохранения здоровья глаз у студентов. **Ключевые слова:** студенты, зрение, факторы риска, профилактика, физическая активность, анкетирование.*

ANALYSIS OF RISK FACTORS AND PREVENTIVE MEASURES TO PRESERVE STUDENTS' EYESIGHT

Gureeva V.P., Zolotova M.Yu.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna, Russian Federation

*The article examines the main causes of visual impairment among university students, identified through a survey study. The research revealed that key risk factors include stress, high academic and informational workload, prolonged use of gadgets, and insufficient time spent outdoors. The study emphasizes the importance of physical activity and eye exercises as effective preventive measures for maintaining eye health in students. **Keywords:** students, vision, risk factors, prevention, physical activity, survey.*

Введение. С каждым годом увеличивается зрительная нагрузка человека. В связи с появлением всё новых и новых технологий и гаджетов. Из пяти человеческих органов чувств - зрение имеет наибольшую ценность. Оно несет огромную информацию об окружающем мире.

Ежегодные медицинские осмотры студентов показывают, что основная масса заболеваний органов зрения связана с близорукостью или миопией.

Важно отметить, что миопия имеет различные категории и степени, которые отличаются по своей тяжести. Физическая активность благоприятно влияет на зрение: укрепляет глазные мышцы, улучшает кровообращение и насыщает органы кислородом. Полезны умеренные нагрузки, такие как бег, плавание. При слабой и средней миопии рекомендованы игровые виды спорта

(волейбол, бадминтон). При высокой степени близорукости занятия спортом ограничены.

Исследования показывают, что физическая активность способствует профилактике и коррекции зрения, что особенно важно для студентов. Развитие мотивации к физкультуре поможет сохранить здоровье глаз и улучшить качество жизни.

Цель нашего исследования — определить основные нарушения, отклонения зрения и причины у студентов «ГСГУ» (г. Коломна) и выявить факторы, влияющие на её степень.

Материалы и методы исследований. Исследование проводилось в марте 2025 года среди студентов 1–4 курсов Педагогического и Филологического факультетов «ГСГУ» (г. Коломна).

Основным методом исследования стало анкетирование. Вопросы анкеты охватывали данные о нарушениях зрения, посещении офтальмолога, времени, проведенном за гаджетами и на свежем воздухе, а также факторах ухудшения зрения и методах профилактики.

Результаты исследований. Большинство респондентов – студенты 1-2 курса (75,7 %), из них 98,3 % девушки. Нарушения зрения отметили 54,8 % опрошенных, при этом 41,7 % посещают офтальмолога ежегодно. Основная причина посещения – проверка зрения (60 %), реже – диспансеризация (9,6 %) или по необходимости (33,9 %). У 71,3 % участников есть родственники с нарушениями зрения.

Основные причины ухудшения зрения: стресс и нагрузка (55,9 %), генетика (39,6 %). Ежедневный стресс испытывают 40,9 % респондентов, а большинство (87,8 %) имеют учебную нагрузку 3-4 пары в день. Более 5 часов в день за гаджетами проводят 69,6 % студентов, а на свежем воздухе от 1 до 3 часов – 38,3 %.

В качестве профилактики ухудшения зрения предложены: ограничение времени за гаджетами (79,1 %), ежегодные визиты к офтальмологу (53 %), снижение учебной нагрузки (47 %), гимнастика для глаз (87,8 %), уменьшение стресса (70,4 %), частые прогулки (65,2 %). Минимальная физическая активность для людей с нарушением зрения, по мнению респондентов, составляет 30-40 минут (64,9 %). Наиболее подходящими видами активности признаны ходьба (88,7 %), танцы (53,9 %), упражнения со степ-платформой (47 %), занятия с инвентарем (46,1 %), бег (37,4 %), спортивные игры (27 %).

Заключение. Результаты анкетирования показывают, что значительная часть студентов сталкивается с нарушениями зрения, при этом основными причинами ухудшения являются стресс, высокая нагрузка и длительное использование гаджетов. Несмотря на осознание важности профилактики, многие респонденты проводят недостаточно времени на свежем воздухе и не всегда посещают офтальмолога.

Для улучшения ситуации необходимо пропагандировать регулярные визиты к специалисту, зрительную гимнастику и снижение времени, проводимого за гаджетами. Физическая активность, особенно такие формы, как ходьба, танцы и упражнения со специальным инвентарем, может играть

ключевую роль в поддержании здоровья зрения. Таким образом, комплексный подход к профилактике, включающий снижение стрессовых факторов, контроль учебной нагрузки и активный образ жизни, может способствовать улучшению состояния зрения у студентов.

Рекомендуется:

- Ежегодно проходить обследование у офтальмолога.
- Снизить нагрузку на глаза: ограничить время использования гаджетов и уменьшить учебную нагрузку.
- Избегать стрессов и находить способы их снижения.
- Проводить специальные упражнения для глаз ежедневно.
- Чаще участвовать в различных двигательных активностях для поддержания общего здоровья.

Литература.

1. Глачаева, С. Е. Здоровьесберегающие технологии в учебной практике студентов профиля "Изобразительное искусство" / С. Е. Глачаева, Е. А. Миронова // Материалы VI Международной научно-практической конференции, IX Международной научно-практической конференции и VI Международной научно-практической конференции. – Керчь, 2025. – С. 873-877.

2. Малоземов, О. Ю. К вопросу профилактики нарушений зрения у студентов / О. Ю. Малоземов, Б. А. Останин // Форум молодых ученых. – 2019. – № 10 (38). – С. 412-418.

3. Маскаева, Т. Ю. влияние разных видов двигательной активности на состояние здоровья студенток / Т. Ю. Маскаева, М. Ю. Золотова // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы : сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 24–25 ноября 2023 года. – Сургут : Сургутский государственный университет, 2024. – С. 46-50.

УДК 796.5

ЙОГА КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Довгун Н.В., Терешкова Е.Д., Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

*Йога представляет собой комплексную систему психофизических упражнений, которые, при правильном и длительном выполнении, способны восстановить здоровье, укрепить физическую форму и создать гармонию между всеми аспектами человека. Йога подразумевает единство, рассматривая тело, разум и дух как единое целое. **Ключевые слова:** йога, здоровье, упражнения, классификация видов йоги, асаны, рекомендации, студенты.*