

УДК 371.72

В. А. Лабанова,факультет иностранных языков,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук Т. И. Эпп

Состояние органов зрения и профилактика зрительного утомления студентов педагогического вуза

Аннотация. В статье представлен анализ состояния зрительного здоровья студентов, рассмотрены меры профилактики заболеваний органов зрения и зрительного утомления.

Ключевые слова: заболевания органов зрения, зрительное утомление, профилактика, гимнастика для глаз.

По данным Всемирной организации здравоохранения, у 2,2 млрд людей в мире выявлены случаи нарушения зрения, в том числе возникших вследствие отсутствия профилактики [1]. Актуальность темы исследования обусловлена устойчивой тенденцией к росту заболеваний органов зрения у школьников и продолжением роста заболеваний у студентов с увеличением нагрузки на органы зрения и снижением двигательной активности.

Цель исследования — определение состояния органов зрения и причин зрительного утомления у студентов педагогического вуза. Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи: проанализировать заболевания органов зрения студентов; выявить факторы ухудшения зрения; определить методики профилактики заболеваний органов зрения и зрительного утомления.

Объектом исследования является процесс формирования здоровья органов зрения в аспекте профилактики заболеваний органов зрения и зрительного утомления у студентов.

Исследование заболеваний органов зрения проведено на основе анкетирования 35 студентов 1-го курса факультета иностранных языков. Результаты статистически обработаны.

В результате анализа установлено, что у 83 % опрошенных имеются проблемы со зрением: 67 % студентов обращались к врачу, из них только 23 % полностью выполняли рекомендации врача и 59 % — частично. Для коррекции зрения 66 % опрошенных носят очки, 12 % — контактные линзы, 42 % использовали капли для глаз. За последний год ухудшилось зрение у 54 % студентов. Среди причин нарушения зрения 55 % опрошен-

ных указали высокую нагрузку на органы зрения, 41 % — частое использование гаджетов, 27 % — наследственность.

Среди факторов, влияющих на ухудшение органов зрения, в результате исследования можно выделить: использование гаджетов (75 % опрошенных используют гаджеты 5 и более часов в день), отсутствие перерывов при использовании гаджетов (регулярно делают перерыв только 33 % студентов), отсутствие практики выполнения гимнастики для глаз при длительном использовании гаджетов (не делают гимнастику 42 %, делают иногда — 38 % опрошенных), недостаточное освещение рабочего стола (нет настольной лампы у 18 % студентов).

Наиболее часто встречающийся симптом зрительного утомления — снижение остроты зрения (встречается у 68 % респондентов), у 63 % появились головные боли, у 46 % проявлялась сухость глаз и расплывчатость предметов, у 38 % — чувство тяжести, у 33 % — покраснения глаз и головкружение. Только 12 % студентов не наблюдали у себя признаков зрительного утомления.

Анализируя результаты проведенного исследования и данные научной литературы, возможно рекомендовать студентам применять различные средства для профилактики заболеваний органов зрения. Это могут быть циклические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах), чередование физической нагрузки и отдыха, щадящий режим зрительной нагрузки, выполнение специальных физических упражнений для укрепления мышц глаз.

Так, например, Ю. В. Кадочникова предлагает комплексы упражнений для профилактики заболеваний органов зрения, для укрепления цилиарной мышцы, для улучшения кровообращения,

для облегчения работ на близком расстоянии, для улучшения качества объединенной работы обоих глаз, для улучшения координации в горизонтальной и вертикальной плоскости, для быстрого восстановления работоспособности [2, с. 23–41]. При выполнении гимнастики для глаз рекомендуется: выполнять упражнения спокойно в комплексе с упражнениями для мышц шеи и спины; начинать тренировку необходимо с простых упражнений в течение 1-2 мин., постепенно увеличивая до 10 мин.; упражнения следует выполнять не менее двух раз в день [2, с. 22–23].

Также авторы рекомендуют студентам после 4 ч пребывания в университете делать физкультур-

ную паузу продолжительностью 3–5 мин., включающую дыхательные упражнения, упражнения, влияющие на улучшение кровообращения глаз, упражнения для мышц шеи и плечевого пояса, упражнения для наружных и внутренних мышц глаз.

Таким образом, у большинства студентов имеются заболевания органов зрения; студенты, в том числе зрение которых соответствует норме, наблюдают у себя признаки зрительного утомления; более чем у половины студентов продолжает ухудшаться зрение. Для сохранения зрения необходимо соблюдать комплекс профилактических мероприятий, выполнять рекомендации врача.

1. ВОЗ публикует первый Всемирный доклад о проблемах зрения // Всемирная организация здравоохранения : сайт. — URL: <https://www.who.int/ru/news/item/08-10-2019-who-launches-first-world-report-on-vision> (дата обращения: 02.03.2023).

2. Кадочникова Ю. В., Хорькова Ж. В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения : учеб.-метод. пособие / науч. ред. Ю. В. Кузнецова. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 108 с.