

**Покусаева Наталья Васильевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ КАК ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема неблагоприятных изменений со стороны зрительного анализатора у студенческой молодежи, появившихся по причине зрительных нагрузок вследствие длительной работы за компьютером в период вынужденной самоизоляции. Показана необходимость внедрения мероприятий по профилактике заболеваний студентов в период самоизоляции и формирования в их сознании потребности сохранять и укреплять свое здоровье в целом, и зрение в частности.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, зрительный анализатор, компьютерная техника, самоизоляция.

В настоящее время важнейшим показателем благополучия общества и государства является состояние здоровья молодежи как социально-демографической и социокультурной группы, играющей особую роль в формировании трудового, репродуктивного и социального потенциала страны [1; 2].

Однако, к сожалению, в двадцать первом веке характерным является увеличение количества молодых людей, имеющих различные проблемы со здоровьем. Согласно данным Росстата на 2019 г. общее здоровье населения в 2018 году ухудшилось на 7% по сравнению с 2010 годом. Общее же здоровье молодых людей в возрасте от 15 до 17 лет по сравнению с 2015 годом ухудшилось на 4% [3].

Наиболее часто среди студентов встречаются такие заболевания, как гастриты, гастродуодениты, вегетососудистая дистония, сахарный диабет, гломерулонефрит, невралгия, заболевания органов зрения, сколиоз [5].

К снижению уровня здоровья и повышенной заболеваемости во время обучения приводят такие факторы, как академические перегрузки, стрессовые

ситуации, а также различные нарушения режима труда и отдыха. Длительная и напряженная умственная деятельность в сочетании с гипокинезией и гиподинамией обуславливают снижение активности функциональных систем, а также уровней физического развития и физической работоспособности, что в целом может отрицательно сказываться на эффективности учебного процесса [2].

Сегодня довольно остро стоит проблема, связанная с ухудшением зрения у студенческой молодежи. Врачами диагностируются зрительные расстройства: астигматизм, усталость и утомление глаз, спазм аккомодации, появление и прогрессирование близорукости со снижением зрения. Согласно данным исследований, почти 44% студентов имеют зрительные нарушения. К несчастью, процент патологии от года к году увеличивается на 3–7%. При этом по мере перехода от курса к курсу количество студентов с более высокими степенями близорукости увеличивается на 5–8% [6].

В настоящее время в связи с особой санитарно-эпидемиологической обстановкой, связанной с пандемией коронавирусной инфекции, практически все учащиеся вузов России перешли на обучение в дистанционном формате в режиме самоизоляции. Трудности, связанные с адаптацией к изменившейся обстановке, к необходимости обучения и общения с преподавателями только посредством компьютера в дистанционном формате, не могли не повлиять на зрение студентов.

Длительная работа за компьютером в период самоизоляции на фоне несоблюдения санитарных норм, установленных для работы на близких и средних расстояниях, приводят к изменению фокуса зрения, напряжению и сильному утомлению зрительного анализатора [4].

С целью выявления изменений со стороны работы зрительного анализатора у студентов в период самоизоляции был проведен социологический опрос среди учащихся первого курса факультета компьютерных и фундаментальных наук (ФКФН) Тихоокеанского государственного университета. В опросе приняли участие 62 студента.

На вопрос: «Были ли у Вас проблемы со зрением ранее?», – молодые люди дали следующие ответы: 24% написали, что проблемы ранее были, 19% – что проблемы были, но не значительные, а 57% отметили, что таковых проблем не было. Данные говорят о том, что в настоящее время проблема ухудшения зрения учащейся молодежи действительно актуальна.

Отвечая на вопрос: «Ощутили ли Вы изменения зрения в период онлайн-обучения?», 84% опрошенных отметили, что ощутили негативные изменения со стороны зрительного анализатора, которые проявлялись в таких симптомах, как «сухость глаз» (37%), «повышенная утомляемость глаз» (31%), «снижение остроты зрения к концу занятий» (23%), «затуманивание зрения» (9%). Особенно заметны эти симптомы были тем, у кого уже ранее был поставлен диагноз «близорукость».

При этом ответы на вопрос: «Что Вы предпринимали для профилактики падения зрения?» показали, что 37% студентов использовали только расслабляющие капли для глаз, а 20% – прибегали к помощи гимнастики для глаз. И только 13% опрошенных из-за возникших проблем обратились к офтальмологу. К сожалению, многие не предпринимают никаких действий для решения данных проблем, ссылаясь на нехватку свободного времени (48%), лень (30%), боязнь заражения коронавирусом вне стен дома (12%), незнание методик снятия зрительного напряжения (8%).

Данные социологического опроса показали, что режим самоизоляции и переход на дистанционное обучение отрицательно влияют на зрение студентов, при этом многие из них не видят причин для обращения к врачу, а кто-то просто не знает, как помочь себе в сложившейся ситуации, что обосновывает необходимость внедрения мероприятий по профилактике ухудшения зрения студентов и формирование в их сознании потребности сохранять и укреплять свое здоровье в целом, и зрение, в частности.

Существуют различные методики лечения и профилактики заболеваний, возникновению которых способствует длительная работа за компьютером. По мнению специалистов, для изменения ситуации с ухудшением зрения

необходимо выполнять следующие условия: ограничение времени использования компьютера, правильное питание, здоровый сон, отсутствие нервного напряжения [4; 5; 7].

При этом одной из важнейших мер профилактики, по мнению авторов, по праву является выполнение физических упражнений, которые способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глаз, их укреплению и, впоследствии, улучшению остроты зрения.

Так, для профилактики развития близорукости специалисты рекомендуют выполнять упражнения оздоровительной гимнастики для глаз, упражнения которой способствуют улучшению кровоснабжения в тканях глаз, укреплению глазодвигательных мышц, циркуляции внутриглазной жидкости, укреплению мышц глаз горизонтального действия и совершенствованию их координацию.

Выполнение массажа шеи способно улучшить кровообращение в сосудах головного мозга, а также усилить приток кислорода к тканям глаза.

Также может быть полезным выполнение упражнений хатха-йоги, так как асаны направлены не только на укрепление тела человека в целом, но и позволяют снять утомление, расслабить зрительные мышцы, облегчают зрительную работу на близком расстоянии, стимулируют кровообращение в лице, шее и плечах [8].

Все эти физические упражнения хорошо подходят как для выполнения на занятиях по дисциплине «Физическая культура», в их заключительной части, так и для самостоятельных занятий в свободное от учебы время.

Таким образом, полученные в результате опроса данные показали, что наблюдаются неблагоприятные изменения со стороны зрительного анализатора вследствие длительного пребывания студентов за компьютером, что указывает на необходимость серьезного отношения к этой проблеме. В период самоизоляции следует более активно внедрять в практику проведение комплексов профилактических мероприятий, направленных на снятие зрительного утомления,

напряжения, а также профилактику возникновения ряда функциональных расстройств зрения и воспалительных заболеваний.

### *Список литературы*

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11 (91). – С. 572–575.
2. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? / Е.П. Демкина // Высшее образование в России. – 2016. – №5 (201). – С. 50–55.
3. Здравоохранение в России. 2019: стат. сб. / Росстат. – М., 2019. – 72 с.
4. Шейкова А.А. Миопия у студентов-архитекторов и методы ее профилактики / А.А. Шейкова, Л.М. Демьянова // Молодой ученый. – 2018. – №52 (238). – С. 50–52.
5. Осетрина Д.А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д.А. Осетрина, В.В. Семёнова // Молодой ученый. – 2017. – №13 (147). – С. 649–651.
6. Марчук В.А. Миопия – медико-социальная проблема студенческой молодежи. Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении / В.А. Марчук, С.А. Марчук // Вестник УГТУ-УПИ. – 2005. – №4. – С. 164–169.
7. Кошелев В.Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / В.Ф. Кошелев, О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова [и др.]; под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
8. Иванов В.Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В.Д. Иванов, С.А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4 (15). – С. 427–433.