

физической активности. Использование музыки способствует формированию более устойчивого эмоционального фона занятий, что опосредованно влияет на готовность студентов включаться в тренировочный процесс и поддерживать его на протяжении всего занятия [3, с. 52–55].

Музыка выполняет функцию своеобразного регулятора двигательной активности, помогая поддерживать заданный темп выполнения упражнений и перераспределять внимание с субъективных ощущений утомления на внешний аудиальный стимул. В условиях высокой учебной и психоэмоциональной нагрузки это позволяет снизить выраженность негативных ощущений, связанных с физическим напряжением, и повысить общую удовлетворённость тренировочным процессом.

Выводы. Зафиксированная положительная оценка влияния музыкального сопровождения и интерес студентов к целенаправленному подбору музыкальных композиций свидетельствуют о потенциале использования данного подхода в системе физического воспитания. Разработка рекомендаций по подбору музыкального сопровождения с учётом индивидуальных предпочтений и характера физической нагрузки может рассматриваться как одно из направлений повышения эффективности самостоятельной двигательной активности студентов медицинского университета.

Список литературы

1. Иванова, С. А. Характеристика физической активности студентов медицинского вуза / С. А. Иванова, Л. В. Коваль // Научный лидер. – 2021. – № 12. – С. 55-60.
2. Петрова, Е. С. Психологические факторы эмоционального выгорания студентов медицинского вуза / Е. С. Петрова, А. И. Смирнов // Психологический журнал. – 2025. – № 6. – С. 10-18.
3. Карпов, А. В. Музыка как фактор регуляции функционального состояния человека в процессе двигательной активности / А. В. Карпов, Н. И. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 52-56.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ МИОПИИ

Баркун В.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хоняков А.Н.

Актуальность. Современный образ жизни характеризуется высокой зрительной нагрузкой, связанной с широким использованием электронных устройств, длительной работой за компьютером и недостаточной двигательной активностью. Эти факторы способствуют росту числа случаев

нарушений зрения, среди которых ведущие позиции занимает миопия. По данным Всемирной организации здравоохранения, распространённость миопии увеличивается и представляет серьёзную проблему, затрагивающую качество жизни человека.

В условиях снижения уровня физической активности особенно уязвимой категорией становятся дети и студенческая молодёжь, зрительная система которых испытывает значительные перегрузки. Традиционно профилактика миопии офтальмологии и гигиены зрения, однако в последнее время всё большее внимание уделяется факторам образа жизни, в том числе роли физической культуры.

Физическая активность способствует нормализации кровообращения, улучшению обменных процессов, укреплению опорно-двигательного аппарата, положительно влияет на функциональное состояние органов чувств, в том числе зрительного анализатора. Регулярные физические упражнения положительно воздействуют на организм, создавая условия для поддержания зрительных функций и снижения риска прогрессирования миопии.

Цель. Определить роль физической культуры в профилактике миопии.

Методы исследования. Анализ и обобщение научной литературы.

Результаты и их обсуждение. Миопия представляет собой изменение рефракции глаза, при котором изображение фокусируется перед сетчаткой. Развитие этого нарушения зрения, как отмечают исследователи, обычно связано с началом школьного обучения, однако в последние годы всё чаще наблюдается и у дошкольников: к первому классу уже около 2–3% детей имеют близорукость, а к выпускным классам эта доля возрастает до 35–40% [1]. Современная эпидемия миопии рассматривается как следствие взаимодействия генетических и средовых факторов, и, по мнению специалистов, её невозможно объяснить исключительно наследственностью. Рост зрительных нагрузок, длительная работа с электронными устройствами и снижение уровня двигательной активности создают комплексное воздействие, которое способствует развитию близорукости. При этом миопия представляет собой не только оптический дефект, но и фактор риска серьёзных осложнений – миопической макулопатии, дегенеративных изменений сетчатки и даже отслойки, что делает профилактику заболевания важнейшей задачей современной офтальмологии [2].

Анализ научных публикаций последних лет показывает, что регулярная физическая активность оказывает выраженное положительное влияние на функциональное состояние зрительной системы и может рассматриваться как одно из направлений профилактики миопии [1]. Отмечают, что физические методы воздействия на моторный и сенсорный механизмы аккомодации являются важным компонентом комплексной профилактики. Рекомендуют использовать подвижные игры с кратковременным бегом (10–15 м), передачей и ловлей мяча, что позволяет тренировать реакции

аккомодации и конвергенции, снижая зрительное утомление. Исследования белорусских авторов подтверждают, что у студентов, регулярно занимающихся физической культурой, наблюдается снижение зрительного утомления и стабилизация показателей остроты зрения [2]. Кроме того, такие занятия положительно влияют на общее состояние организма, повышают тонус и устойчивость аккомодационного аппарата глаза [3].

Физиологические механизмы этого эффекта связаны прежде всего с улучшением кровоснабжения глазного яблока. Циклические упражнения умеренной интенсивности (при частоте пульса 100-140 уд/мин) способствуют нормализации внутриглазного кровотока и поддержанию обменных процессов в тканях глаза. Это особенно важно, так как у лиц с низким уровнем физической активности нередко отмечается снижение микроциркуляции и повышенная склонность к ишемическим процессам в сетчатке и хориоидее. Наряду с этим физическая культура тренирует цилиарную мышцу, обеспечивающую аккомодацию. Её регулярная работа предотвращает спазмы и снижает риск функциональной нестабильности фокусировки, которая нередко предшествует развитию миопии у школьников.

Не менее значимо влияние физической культуры, особенно в форме подвижных игр и занятий на свежем воздухе. Это объединяет в себе сразу несколько профилактических факторов: улучшение кровообращения, активацию аккомодационного аппарата и увеличение дозы дневного света.

При этом физическая активность должна быть дозированной и соответствовать возрастным возможностям обучающихся. Слишком интенсивные или продолжительные нагрузки могут вызвать обратный эффект – временное ухудшение зрения вследствие ишемии и переутомления. В связи с этим необходим индивидуальный подход при выборе видов упражнений, их продолжительности и частоты. Оптимальными считаются умеренные циклические упражнения, игровые виды спорта, плавание, гимнастика и занятия, не вызывающие чрезмерного напряжения глаз [4].

Выводы. Таким образом, физическая культура является эффективным, доступным и физиологически обоснованным методом в профилактике миопии. Регулярные физические упражнения улучшают гемодинамику глаза, поддерживают аккомодационную способность, уменьшают влияние статического зрительного напряжения и способствуют замедлению прогрессирования близорукости. Эффективность физической активности зависит от её характера и режима, а также от сочетания с другими профилактическими мерами – рациональной зрительной гигиеной, режимом освещения и полноценным отдыхом глаз. Необходимы дальнейшие исследования для точного определения оптимальных параметров физической активности (тип, интенсивность, длительность), обеспечивающих максимальный профилактический эффект. А также целесообразно использовать комплексный подход, включающий физическую культуру,

прогулки и специальные упражнения для глаз, направленные на сохранение и укрепление зрительного здоровья.

Список литературы

1. Комплексный подход к профилактике и лечению прогрессирующей миопии у школьников / Е. П. Тарутта, Е. Н. Иомдина, Н. А. Тарасова [и др.] // РМЖ. Клиническая офтальмология. – 2018. – Т. 18, № 2. – С. 70-76.

2. Седнева, А. В. Влияние занятий физической культурой на миопию и ее прогрессирование / А. В. Седнева, О. А. Гарбаль // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. материалов VIII Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 21 окт. 2022 г. / Белорус. нац. техн. ун-т ; редкол.: И. В. Бельский [и др.]. – Минск, 2023. – С. 44-48. – 1 CD-ROM.

3. Фармакологические аспекты медикаментозного контроля миопии / С. Э. Аветисов, В. П. Фисенко, А. С. Журавлев, Л. М. Агаева // Вестник офтальмологии. – 2020. – Т. 136, № 4-2. – С. 310-316.

4. Аветисов, С. Э. Современные подходы к контролю миопии / С. Э. Аветисов // Вестник офтальмологии. – 2021. – Т. 137, № 4. – С. 108-115.

СПЕЦИФИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

Гайчук Ю.П.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Олешкевич Р.П.

Актуальность. Современные студенты всё чаще ведут малоподвижный образ жизни, связанный с длительным сидением во время учебы, работой за компьютером и снижением активности вне занятий, что негативно отражается на состоянии опорно-двигательного аппарата. Это повышает распространённость нарушений осанки среди молодых людей и свидетельствует о необходимости изучения особенностей их ежедневной двигательной активности и роли физической культуры в профилактике и коррекции этих нарушений [1-5]. Нарушения осанки обычно проявляются в виде сутулости, кифоза, лордоза или сколиотических отклонений, а их распространённость среди студентов часто связывают с недостаточной физической активностью и длительным статическим напряжением, что требует системного научного анализа.

Цель. Проанализировать результаты научных исследований в научно-методической литературе, посвящённой двигательной активности студентов с нарушениями осанки, выявить основные особенности их двигательного режима, его влияние на осанку и роль физической культуры как средства профилактики и коррекции.