

УДК 796.012.6

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. Ю. Крылова¹, С. Н. Матусевич¹, Д. В. Мелешко¹, И. А. Лисовская²

¹ – УО «Гродненский государственный аграрный университет»
(Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: ggau@ggau.by);

² – УО «Гродненский государственный университет имени Янки
Купалы» (Республика Беларусь, 230023, г. Гродно, ул. Ожешко, 22;
e-mail: mail@grsu.by)

Аннотация. В статье установлены причины ухудшения зрения и методы его восстановления средствами физической культуры.

Ключевые слова: восстановление зрения; физическая культура; ЛФК.

RESTORATION OF VISION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

A. Yu. Krylova¹, T. V. Dankovskaya¹, D. V. Meleshko¹, I. A. Lisovskaya²

¹ – EI «Grodno state agrarian university» (Republic of Belarus, 230008, Grodno, 28 Tereshkova st.; e-mail: ggau@ggau.by);

² – EI «Yanka Kupala state university of Grodno» (Republic of Belarus, 230023, Grodno, 22 Ozheshko st.; e-mail: mail@grsu.by)

Summary. The article establishes the causes of vision deterioration and methods of its restoration by means of physical culture.

Key words: vision restoration; physical culture; exercise therapy.

Зрение является одним из важнейших органов чувств, обеспечивающих человеку возможность полноценно взаимодействовать с окружающим миром. Однако в последние десятилетия отмечается значительное увеличение числа людей, страдающих различными нарушениями зрения. Это касается как пожилого населения, так и молодежи, включая детей и подростков. Повышенная нагрузка на глаза, связанная с повсеместным использованием цифровых устройств, ухудшение экологии, малоподвижный образ жизни и другие факторы приводят к росту офтальмологических заболеваний.

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, число случаев нарушения остроты зрения среди населения стабильно увеличивается. Особенно тревожная ситуация среди школьников, где в отдельных образовательных учреждениях до 30 % учащихся сталкиваются с проблемами зрения. Также согласно данным Министерства здравоохранения, на диспансерном учете с заболеваниями глаза и его придатков состоит

около 46 тысяч детей, что составляет примерно 2 % от общего числа детского населения страны. Это свидетельствует о необходимости принятия комплексных мер по профилактике и лечению подобных нарушений [1].

Таким образом, выявление основных причин ухудшения зрения и разработка эффективных методических рекомендаций по восстановлению и профилактике нарушений зрения средствами физической культуры является актуальной темой исследования.

Существует множество факторов, способствующих снижению остроты зрения. На основании анализа научно-методической литературы установлены основные причины ухудшения зрения человека [2-4]: *нарушения рефракции* (близорукость (миопия), дальнозоркость (гиперметропия) и астигматизм), они связаны с изменением формы глазного яблока, что приводит к неправильной фокусировке изображения на сетчатке; *возрастные изменения* (с возрастом структура и функции глаза изменяются, что может привести к таким заболеваниям, как катаракта (помутнение хрусталика) и возрастная макулярная дегенерация); *генетическая предрасположенность* (наследственность играет важную роль в развитии офтальмологических патологий); *заболевания сердечно-сосудистой системы* (гипертония и сахарный диабет могут оказывать негативное влияние на кровоснабжение глаз, приводя к ухудшению зрения); *травмы и воспалительные процессы* (механические повреждения и воспаления (например, неврит зрительного нерва) могут вызывать резкое снижение зрения); *неправильный образ жизни* (длительная работа за компьютером, недостаточное освещение, несбалансированное питание и низкая физическая активность также негативно сказываются на состоянии глаз).

На основании анализа научно-методической литературы установлены средства и методы лечения и коррекции зрения [2-4].

1. *Оптическая коррекция* – использование очков и контактных линз для исправления рефракционных нарушений.

2. *Хирургические методы* – лазерная коррекция зрения, замена хрусталика при катаракте и другие офтальмологические операции.

3. *Медикаментозное лечение* – применение препаратов для снятия воспаления, нормализации внутриглазного давления и улучшения кровоснабжения глаз.

4. *Гимнастика для глаз* – регулярные упражнения помогают укрепить глазные мышцы и снизить напряжение.

5. *Профилактика* – важное значение имеют регулярные осмотры у офтальмолога, правильный режим работы за экраном, сбалансированное питание и активный образ жизни.

В рамках изучения данной проблемы был проведен социологический опрос среди студентов Гродненской области (n = 225), в котором было выявлено, что у 42,3 % учащихся ухудшено зрение на уровень выше среднего,

при этом 39,2 % используют очки и линзы. Данный опрос также показал, что у 56,3 % усталость в глазах вызывает долгосрочное времяпровождение в телефоне и при выполнении учебных заданий в виде написания лекционного материала и выполнения курсовых работ. Для снятия напряжения глаз 37,5 % выполняют гимнастические упражнения, а 56,3 % используют для устранения данной проблемы дневной и ночной сон, при этом 56,3 % учащихся активно занимаются физической культурой, а также восстанавливают зрение с использованием методов ЛФК.

На основании анализа научно-методической литературы установлены *средства и методы восстановления зрения* [2-4]:

- одно из основных гимнастических движений носит название «пальминг»; уже в начале занятий наблюдается динамика к улучшению; необходимо прикрыть теплыми руками глаза на пять минут, при этом необходимо быть спокойным и расслабленным;
- перемещение взгляда в разные стороны: верх-низ, слева-направо, диагональные движения; продолжительность процедуры индивидуальна, до тех пор, пока не устанут глаза; допускается периодическое моргание (таким образом глаза испытывают меньшее напряжение);
- взглядом следует прорисовывать разнообразные геометрические фигуры, спираль, круги; повторить нужно пару раз;
- для следующего упражнения потребуется свеча: опускаются веки, совершаются наклоны головой в разные стороны, при этом необходимо следить за пламенем; так тень чередуется со светом;
- находим на стекле точку, например, на окне: сначала следует сконцентрироваться на точке, а затем посмотреть вдаль;
- тренировка фокусировки происходит посредством чередования направления взгляда с крупного предмета на мелкий.

Рост случаев ухудшения зрения среди населения требует повышенного внимания со стороны медицинских специалистов и самих граждан. Соблюдение профилактических мер, своевременная диагностика и лечение помогут сохранить зрение и избежать серьезных осложнений. Особое внимание следует уделять детям и подросткам, так как раннее выявление и коррекция зрительных нарушений могут значительно повысить качество их жизни в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.by>. – Дата доступа: 22.02.2025.
2. Мир здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mzspb.ru>. – Дата доступа: 22.02.2025.
3. Семейный доктор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fdoctor.ru> – Дата доступа: 22.02.2025.
4. СМ-Клиника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.smclinic.ru> – Дата доступа: 22.02.2025.