

экзаменационных практических навыков и экзаменационного тестирования. Также имеет место нерациональное распределение студентами времени для подготовки к занятиям.

**Заключение.** В ходе исследования были зафиксированы индексы физического состояния 40 студентов (20 парней и 20 девушек) 3 курса на момент 13-й недели 5-го семестра. Среди них выявлено численное преимущество студентов со средним ИФС и ИФС выше среднего. В связи с учебной занятостью в сравнении с началом семестра регулярно выполнять упражнения по поддержанию физического состояния стало на 4 человека меньше среди парней и на 5 человек меньше среди девушек, что говорит о влиянии учебной загруженности и нерациональном распределении времени на поддержание физического состояния.

#### **Литература.**

1. Большаков, А. М. Общая гигиена : учебник / А. М. Большаков. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 432 с.
2. Пирогова, Е. А. Влияние физических нагрузок на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 151 с.

УДК 378.172:796(476.5)

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВИТЕБСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Маличенко А.А., Старовойтов В.С., Стахнев К.И.**

УО «Витебский государственный медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

*Среди учащихся в последние десятилетия растет количество людей с заболеваниями глаз. Патологии зрения находятся на втором месте после заболеваний опорно-двигательного аппарата. С целью улучшения состояния здоровья рекомендуется проводить занятия ФК, которые способствуют не только восстановлению зрения, а также его сохранению и предупреждению заболеваний. **Ключевые слова:** уровень зрения, оценка состояния органа зрения, гимнастика для глаз.*

## **THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE VISUAL LEVEL OF VITEBSK MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

**Malichenko A.A., Starovoitov V.S., Stakhnev K. I.**

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The number of people with eye diseases has been growing among students in recent decades. Visual pathologies are in second place after diseases of the musculoskeletal system. In order to improve the state of health, it is recommended to conduct sports activities that contribute not only to restoring vision, but also to its preservation and prevention of diseases. **Keywords:** level of vision, assessment of the state of the visual organ, gymnastics for the eyes.*

Цель работы: рассмотреть влияние физических упражнений и корригирующей гимнастики для глаз на коррекцию зрительной системы.

**Материалы и методы исследований.** Среди учащихся ВГМУ был устроен опрос, в котором приняли участие студенты 1 курса лечебного факультета. В результате анкетирования, в котором приняли участие 35 человек. Среди них 10 (~29%) человек ответили, что они поступили с плохим зрением, 4 (~11%) человек отметили, что зрение снизилось после поступления в университет, а 21 (~60%) человек ответило, что зрение не ухудшилось. Из 14 (~40%) людей, у которых снижено зрение 7 человек (~20%) носят очки, а 4 (11%) - линзы, остальные 3 (~9%) человек не носят ни линзы, ни очки. Исходя из результатов опроса, можно прийти к выводу, что обучение в университете сильно сказывается на нарушении зрения у студентов. Так за 8 месяцев обучения зрение упало у 11% опрошенных студентов.

В качестве оценки состояния органа зрения будет использоваться его острота. «Острота зрения» — это способность глаза, позволяющая видеть два объекта или две точки, находящиеся друг от друга на определенном расстоянии, раздельно. Острота зрения вычисляется по формуле  $V = d / D$ .  $D$  — это дистанция для человека с хорошим зрением, а  $d$  — реальное расстояние, с которого пациент видит буквы в таблице. Для исследования непосредственного состояния зрения будет использоваться метод визометрии. Для проведения исследования разработан ряд специальных таблиц с черными знаками на белом фоне, например, таблица Сивцева-Головина. В исследовании принимало участие 7 студентов.

Изначальные показатели состояния зрения студентов до проведения занятий ФК указаны в таблице 1.

**Таблица 1 - Состояние зрения студентов до проведения занятий ФК**

| Показатели зрения   |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| № студентов         | №1  | №2  | №3  | №4  | №5  | №6  | №7  |
| V(OD) – правый глаз | 0,4 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,2 |
| V(OS) – левый глаз  | 0,4 | 0,2 | 0,5 | 0,3 | 0,7 | 0,1 | 0,3 |

В качестве упражнений, входящих в комплекс ФК, были выбраны «Пальминг», «Письмо носом», «Сквозь пальцы», а также отдельные методики по Бейтсу: метод «Воспоминания», Упражнение «Мыслеформа», «Движения-повороты».

**Результаты и обсуждение.** По прошествии 3 месяцев посещения студентами занятий ФК были сделаны контрольные измерения состояния зрения, представленные в таблице 2.

**Таблица 2 - контрольные измерения состояния зрения через 3 месяца посещения студентами занятий ФК**

| Показатели зрения    |     |     |       |     |     |       |     |
|----------------------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|
| № студентов          | №1  | №2  | №3    | №4  | №5  | №6    | №7  |
| V(OD) – правый глаз  | 0,5 | 0,2 | 0,7   | 0,3 | 0,9 | 0,3   | 0,3 |
| V(OS) – левый глаз   | 0,5 | 0,3 | 0,6   | 0,4 | 0,8 | 0,2   | 0,4 |
| % - улучшения зрения |     |     |       |     |     |       |     |
| V(OD) – правый глаз  | 20% | 50% | 15%   | 33% | 12% | 67%   | 33% |
| V(OS) – левый глаз   | 20% | 30% | 17%   | 25% | 12% | 50%   | 25% |
| % - среднее          | 20% | 40% | 16,5% | 29% | 12% | 58,5% | 29% |

Исходя из приведённых данных, можно заметить, что в среднем показатели улучшения зрения находятся в границе 0,1–0,2 единицы (V), что позволило студентам читать ранее недоступные для них ниженаходящиеся строчки букв. Средний же процент улучшения зрения между всеми студентами равен 29,2%. Наибольший результат показал студент №6, для которого зрение на OD – правого глаза стало лучше на 0,2 единицы (~67%), когда как для OS – левого глаза стало лучше на 0,1 единицу (~50%), среднее же значение улучшения зрения составило 58,5%. Наименьший результат показал студент №5, у которого состояние зрения среди группы студентов на начало исследования было близкому к состоянию здорового человека, что привело к улучшению зрения всего лишь на 12%.

**Заключение.** Умеренная физическая активность положительно влияет на функционирование всех органов, включая зрительный аппарат. Регулярные нагрузки средней интенсивности укрепляют цилиарную мышцу, улучшая фокусировку и четкость зрения. Физические упражнения также способствуют улучшению кровоснабжения глаз, обеспечивая их кислородом и питательными веществами. Динамические упражнения помогают снизить внутриглазное давление, что важно для профилактики глаукомы и других офтальмологических заболеваний.

#### **Литература.**

1. Ткачева, Е. Г. Здоровый образ жизни как средство поддержания и улучшения зрения / Е. Г. Ткачева, Н. А. Клецков. - 2019. - № 9. – С. 21-25.
2. Бейтс, У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / У. Бейтс. – Вильнюс, 1990. – 112 с.
3. Кремнева, В. Н. Влияние занятий физической культурой на уровень

УДК 796.011

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

**Мандрик О.В., Сошко Н.И.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

*Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в современном обществе, оказывая значительное влияние на здоровье, социальную интеграцию и экономику. Данная работа анализирует влияние физической активности на общество, обращая внимание на основные тенденции, вызовы и перспективы. Исследование основано на анализе научной литературы, статистических данных и социологических опросов, что позволяет комплексно оценить значимость физической культуры и спорта в формировании здорового и активного общества. **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, социализация, образование.*

## PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN MODERN SOCIETY

**Mandrik O.V., Soshko N.I.**

Grodno State University of Yanka Kupala, Grodno, Republic of Belarus

*Physical culture and sport play a vital role in modern society, having a significant impact on health, social integration and the economy. This paper analyses the impact of physical activity on society, focusing on the main trends, challenges and prospects. The study is based on the analysis of scientific literature, statistical data and sociological surveys, which allows for a comprehensive assessment of the importance of physical culture and sports in the formation of a healthy and active society. **Keywords:** physical culture, sports, health, socialization, education.*

**Введение.** Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного человека и общества в целом. В условиях стремительного развития технологий, гиподинамии и роста заболеваемости, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая активность становится критически важным фактором для поддержания здоровья и благополучия населения. Помимо этого, спорт является мощным инструментом социализации, формирования моральных и волевых качеств личности, а также способствует укреплению национального самосознания и развитию международного сотрудничества.