

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПРОБЛЕМАХ СО ЗРЕНИЕМ

Гачко М.В., Бегеца К.И.

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

*Данная статья посвящена исследованию влияния лечебной физической культуры на здоровье при наличии проблем со зрением, поскольку всё больше детей и взрослых страдают от данных заболеваний. Особое внимание уделяется необходимости внедрения специальных комплексов упражнений, которые помогут прекратить ухудшение зрения или значительно его замедлить. Также даны общие рекомендации касающиеся повседневного образа жизни, выполнение которых положительно повлияет на зрение. **Ключевые слова:** зрение, упражнения, глаза, заболевание.*

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR VISION PROBLEMS

Gachko M.V., Begeza K.I.

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

*This article is dedicated to the influence of the therapeutic physical treatment on vision problems, because more and more children and adults suffer from these kinds of illnesses nowadays. Particular attention is given to the necessity of inclusion of exercises complexes that will help to prevent vision deterioration or slow it down significantly. Also the general recommendations concerning everyday life, the use of which influences eyesight well, are given. **Keywords:** vision, exercises, eyes, illnesses.*

Введение. В современном мире всё чаще возникают проблемы со зрением, по некоторым оценкам около 2,2 миллиардов человек страдает от того или иного офтальмологического заболевания. Серьёзные заболевания могут повлиять на выбор профессии и значительно ухудшить качество жизни. Практически у каждого человека появляются те или иные заболевания по достижению определённого возраста. Однако, очень часто все эти заболевания можно предотвратить, вовремя скорректировать или значительно замедлить в развитии [1].

Материалы и методы исследований. Работа выполнена на основе анализа интернет-ресурсов, размещёнными Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), различными клиниками и врачами. А также, на основе консультаций с врачом-офтальмологом.

Результаты исследования. Главную роль в оказании помощи оказывает своевременное посещение офтальмолога, который проверяет состояние здоровья глаз и в случае выявления заболевания, даёт рекомендации с учётом имеющихся заболеваний, возраста и особенностей протекания выявленной болезни. Более того, при некоторых пороках зрения недопустимо самолечение, так как оно может значительно ухудшить ситуацию. Поэтому, перед началом выполнения упражнений необходимо посетить врача-офтальмолога [1].

Важна и правильная гигиена, поскольку неправильный уход за контактными линзами и занесённая инфекция из-за грязных рук могут привести к конъюнктивиту (воспаление слизистой) или кератиту (воспаление роговицы), что в долгосрочной перспективе может влиять на ухудшение зрения.

В солнечную погоду не стоит часто смотреть на солнце, особенно без солнцезащитных очков, так как длительное воздействие УФ лучей ведёт к повреждению роговицы, хрусталика и сетчатки [1].

Негативно сказывается большая нагрузка на зрительный аппарат, которая может происходить из-за отсутствия правильного освещения во время работы, чтения или учёбы, а также работа за компьютером или с телефоном в темноте. Важно чтобы помещение, в котором вы работаете было хорошо освещено, более того не следует держать телефон и компьютер слишком близко к глазам, приемлимое расстояние – около 40-45 сантиметров от глаз.

Очень важны ежедневные упражнения, так как одна из причин нарушения зрения может быть в том, что внутриглазные и окологлазные мышцы недостаточно натренированы. Тренировка этих мышц может не только предотвратить развитие пороков зрения, но и привести к его восстановлению. Все упражнения следует выполнять без очков и контактных линз [2].

Также упражнения помогают не допустить усталость глаз при долгой работе, которая возникает вследствие выполнения глазами одинаковых движений в течение долгого времени. Упражнения также помогут восстановить слезную плёнку и фокусировку, что предотвращает перенапряжение и сухость глаза. Нужно крепко зажмурить глаза на 5-8 секунд и повторять это упражнение 6-8 раз, также быстро и легко моргать на протяжении 2 минут. Для быстрого расслабления следует тремя теплыми пальцами каждой руки слегка нажать на веки и через 1-2 секунды снимать пальцы с век, повторяя это упражнение 3-4 раза. Также можно просто закрыть тёплыми руками оба глаза на 3-5 минут так, чтобы в них не проникал свет [3, 4].

При косоглазии, упражнения помогут снизить риск операции и улучшить бинокулярное зрение. Одно из самых полезных упражнений при этом заболевании, это сведение глаз к переносице, а после этого, возвращение взгляда в привычное положение [2].

Универсальными упражнениями являются: вращение глаз по часовой и затем против часовой стрелки, перемещение взгляда с пола на поток и из стороны в сторону, перемещение взгляда «восьмеркой» в правую и в левую сторону. Для упражнения, которое улучшает зрение и фокусировку на предмете, нужно в одну руку взять карандаш и определить точку, которая находится на более дальнем расстоянии от Вас, и смотреть 20-30 секунд на карандаш, а потом на выбранную точку на протяжении такого же времени [4].

Заключение. Таким образом, упражнения играют существенную роль в улучшении состояния здоровья глаз, способствуют предотвращению развития новых патологий и усталости глаз во время работы. Однако также важна правильная гигиена и своевременное посещение офтальмолога для проверки зрения и получения рекомендации. И конечно, всегда следует заботиться о здоровье и при появлении каких-либо проблем незамедлительно обращаться к врачу.

Литература.

1. Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – URL : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment> (дата обращения: 10.04.2026).
2. ГУ «Минский научно-практический центр хирургии, трансплантологии и гематологии» : [сайт]. – URL: <https://msth.by/zdorovyj-obraz-zhizni/547-osnovnye-prichiny-narusheniya-zreniya> (дата обращения: 12.04.2026).
3. Горячая линия «Микрохирургия глаза» : [сайт]. – URL: https://korrektsiya-zreniya.ru/blog/uhudshenie_zreniya/ (дата обращения: 12.04.2026).
4. Офтальмологическая клиника «Кругозор» : [сайт]. – URL: <https://moscow.krugozor-clinic.ru/zaryadka-dlya-glaz/> (дата обращения: 14.04.2026).

УДК 796.012.412.4

ХОДЬБА– КАК ФАКТОР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

Гичевский А.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая активность – это мощное средство улучшения физического и психического здоровья. В связи со стремительно развивающимся техническим прогрессом и компьютеризацией происходит резкое снижение подвижности человека. Одним из основных способов укрепления здоровья является – ходьба. В данной статье