

УДК 796.012.62

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1005

Беликова Е. О., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна
и искусств имени А.Д. Крячкова

Belikova E. O., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Использование корректирующей гимнастики для глаз в процессе работы за компьютером

Using corrective gymnastics for eyes while working at a computer

В статье рассмотрена проблема ухудшения зрения в современном мире из-за повышенной нагрузки на глаза, использования гаджетов и недостатка отдыха. В качестве решения предложена регулярная гимнастика для глаз, которая помогает снять напряжение, улучшить кровообращение и укрепить глазные мышцы. В статье также приведены конкретные упражнения, которые можно легко выполнять самостоятельно, чтобы сохранить зрение без обращения к специалистам.

Ключевые слова: корректирующая гимнастика для глаз, зрение, сухость глаза, напряжение, Метод Бейтса, научное исследование

The article examines the problem of visual impairment in the modern world due to increased eye strain, the use of gadgets and lack of rest. As a solution, regular gymnastics for the eyes is proposed, which helps to relieve tension, improve blood circulation and strengthen the eye muscles. The article also provides specific exercises that can be easily performed on your own to preserve your eyesight without contacting specialists.

Keywords: corrective eye exercises, vision, dry eye, stress, Bates Method, scientific research

Корректирующая гимнастика для глаз становится очень важной в условиях продолжительной работы за компьютером, поскольку современные технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни. Длительное пребы-

вание перед экраном часто вызывает головные боли, дискомфорт в глазах, что свидетельствует об усталости и повышенной зрительной нагрузке, включая напряжение глаз, которое, в сочетании с негативным воздействием мерцательного излучения от экранов может способствовать постепенному ухудшению зрения.

Глаза испытывают усталость, поскольку экран компьютера мерцает, и из-за того, что монитор находится на постоянном расстоянии, взгляду сложно переключаться. Это длительное сосредоточение взгляда на одном объекте делает работу с компьютерным экраном достаточно тяжёлой и утомительной для глаз. Когда глаза находятся в состоянии постоянного напряжения, это может привести к нарушениям в кровообращении, из-за чего они начинают испытывать недостаток кислорода. Чтобы компенсировать этот недостаток, кровеносные сосуды расширяются, что вызывает покраснение глаз. В некоторых случаях сосуды могут даже лопаться из-за чрезмерного напряжения.

Эти проблемы особенно актуальны в современном мире, поскольку приводят к снижению качества зрения среди молодёжи. Согласно данным Минздрава России, за последние пять лет количество заболеваний органов зрения у людей в возрасте от 18 до 35 лет увеличилось на 20%, что напрямую связано с активным использованием цифровых устройств и недостатком профилактических мер [1].

Поэтому, важно не только осознавать проблему, но и активно внедрять практики, которые помогут её решить. Также стоит обратить внимание на образовательные программы, которые помогут молодёжи понять важность соблюдения гигиены зрения и правильной организации рабочего пространства.

Россия занимает третье место в мире по распространённости близорукости среди молодёжи, как установили китайские учёные. Офтальмохирург высшей категории Ирина Фёдорова объяснила, что основной причиной ухудшения зрения является спазм аккомодации из-за длительного использования гаджетов. Для профилактики важно соблюдать гигиену зрения: увеличить шрифт на всех устройствах, делать перерывы, следить за эргономикой рабочего места (монитор на расстоянии 50-70 см на уровне глаз), поддерживать чистоту экрана и выполнять гимнастику для глаз [2]. Таким образом, если каждый из нас начнёт следовать этим простым рекомендациям, мы сможем значительно улучшить состояние зрения в нашем обществе.

Корректирующая гимнастика — это вид лечебно-оздоровительных упражнений, направленных на снятие усталости глаз и укрепления зрения.

Основоположником гимнастики для глаз можно считать Уильяма Бейтса, чей метод заслуживает особого внимания. Данный метод был разработан для восстановления зрения, однако он не получил признания в официальной

науке. Это связано с тем, что Бейтс предполагал, что ключевую роль в процессе аккомодации играют не хрусталик, а внешние глазные мышцы, которые, по его мнению, способны изменять форму глазного яблока для обеспечения фокусировки.

Согласно официальной науке четкое изображение предметов получается потому, что лучи света, проходя через роговицу и хрусталик, фокусируются точно на сетчатке. Но при близорукости глазное яблоко вытянуто, и место фокусировки не достигает сетчатки, а при дальнозоркости глазное яблоко укорочено и лучи фокусируются за его пределами. Форма глазного яблока является относительно постоянной, что противоречит теории Бейтса. Основываясь на своей теории, У. Бейтс разработал упражнения для глаз, которые, по его словам, могли полностью восстановить зрение. Конечно, этот метод не признан научно, однако на его основе разработаны многочисленные упражнения для глаз, которые до сих пор эффективно помогают снимать напряжение и усталость [3].

Но важно понимать, что зрительная гимнастика подходит не всем и для нее имеются противопоказания, такие как: воспалительные заболевания органов зрения; серьезные заболевания сетчатки; повышенное глазное давление; миопия высокой степени; инфекционные заболевания. Так же, если вы чувствуете дискомфорт при выполнении зарядки, если у вас кружится голова и возникает тошнота, то не стоит усердствовать и нужно прекратить делать упражнения [4].

Гимнастика для глаз имеет большую пользу: снимает усталость; восстанавливает кровообращение; стимулирует работу слезных желез; регулярные упражнения могут помочь улучшить координацию движений, снизить усталость глаз и повысить общую зрительную работоспособность. Кроме того, такие упражнения могут помочь предотвратить развитие различных нарушений зрения, связанных с переутомлением глаз [5].

Для подтверждения эффективности корректирующей гимнастики для глаз было проведено исследование среди 32 студентов первой группы факультета Коммуникационного дизайна Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова (НГУАДИ). Участники исследования, в силу особенностей обучения, ежедневно проводят значительное время за экранами мониторов и планшетов, выполняя задания по дизайн-проектированию, информатике и векторной графике, что создаёт повышенную нагрузку на зрительный аппарат.

В рамках исследования студентам был предложен комплекс упражнений корректирующей гимнастики. Данный комплекс был разработан после изуче-

ния объема информации по зрению, он включает в себя 5 упражнений и занимает минимум времени:

1. Рисование. Мысленно представьте перед собой сложные фигуры (спирали, ромбы, звёзды, буквы W, S и др.) и обводите их контуры взглядом. Повторите упражнение 5–7 раз.

2. Контуры. Выберите несколько предметов вокруг себя с разной формой и размером. Внимательно обведите взглядом контуры каждого предмета. Выполните 5 подходов.

3. Моргание. В течение одной минуты моргайте в комфортном ритме, но достаточно часто. Это помогает увлажнить глаза и снять напряжение.

4. Отведение. Поднесите указательный палец к носу и сфокусируйте на нём взгляд. Медленно отводите палец от лица, продолжая удерживать на нём фокус. Повторите 5 раз.

5. Пальминг (отдых для глаз). Потрите ладони между собой до ощущения тепла и приложите их к закрытым векам. Оставайтесь в этом положении 1 минуту, затем откройте глаза и посмотрите вокруг. Повторите упражнение 2 раза.

Упражнения выполнялись во время перерывов на занятиях в течение одного месяца. По окончании эксперимента был проведён опрос среди участников для оценки улучшения состояния глаз.

Результаты опроса показали, что 81,8% респондентов проводят за экранами цифровых устройств более 6 часов в день, что сопровождается такими симптомами зрительного напряжения, как сухость глаз (57,6%), размытость изображения (48,5%), затруднённое фокусирование (54,5%) и покраснение глазного яблока (30,3%).

В ходе исследования 45,5% студентов выполняли предложенный комплекс упражнений ежедневно, 30,3% – несколько раз в неделю, а 9,1% – дважды в день. Регулярное выполнение корригирующей гимнастики привело к значительным улучшениям: 87,9% участников отметили снижение усталости глаз, а также улучшение фокусировки и уменьшение покраснения.

Практически все респонденты (97%) выразили готовность продолжать выполнять упражнения для глаз и рекомендовать их своим знакомым, подчеркивая важность заботы о зрительном здоровье в условиях повышенной нагрузки на глаза. Таким образом, результаты опроса подтверждают эффективность корригирующей гимнастики для снижения зрительного напряжения и улучшения состояния глаз у студентов, активно работающих с различными гаджетами.

Выводы.

1. Снижение зрения и заболевания глаз у молодёжи обусловлены частым использованием гаджетов, таких как смартфоны, планшеты и компьютеры, что подтверждается данными научных исследований, проведённых учеными в России.

2. В условиях современного мира, где использование цифровых технологий стало повседневной нормой, регулярные упражнения для глаз становятся важным аспектом заботы о здоровье и профилактики зрительных нарушений.

3. Регулярная гимнастика для глаз не требует значительных усилий и времени, но при этом эффективно помогает сохранить остроту зрения и предотвращает развитие проблем, связанных с длительной нагрузкой на глаза. Эти простые упражнения можно выполнять в любое время и в любом месте, что делает их доступными для каждого.

4. Проведенное исследование среди студентов подтверждает, что корригирующая гимнастика для глаз значительно снижает зрительное напряжение и улучшает состояние глаз, особенно среди молодёжи, активно использующей цифровые устройства.

Библиографический список

1. Статистика ухудшения зрения у молодежи // Рос. Минздрав [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/statistics> (дата обращения: 27.02.2025).

2. Соблюдение гигиены зрения // news.mail.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://news.mail.ru/society/63088285/> (дата обращения: 27.02.2025).

3. Касьяненко, А.Н., Машкова А.А. Роль гимнастики для глаз в учебной деятельности студента // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова, Красноярск, 15 мая 2021 г. Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. С. 269–273.

4. Противопоказания к выполнению гимнастики для глаз // счастливый взгляд [Электронный ресурс]. URL: <https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/gimnastika-dlya-glaz/> (дата обращения: 27.02.2025).

5. Бурмага И.Ю., Рямова К.А. Практическая польза гимнастики для глаз // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01–30 апреля 2021 года. Том Выпуск 22. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. С. 41–43.