

## ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ЗРЕНИЕ

ПАПАНОВА Антонина Алексеевна

студент

Малиновская Ольга Викторовна

старший преподаватель

Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС

г. Хабаровск, Россия

*В данной статье рассматривается влияние занятий спортом на здоровье глаз и зрительные функции. Исследуется, как физическая активность может улучшать аккомодацию, снижать риск заболеваний глаз и оказывать положительное воздействие на психоэмоциональное состояние. Обсуждаются физиологические механизмы, через которые спорт способствует улучшению кровообращения и снижению внутриглазного давления. В заключение подчеркивается важность регулярной физической активности для поддержания здоровья зрения.*

**Ключевые слова:** занятия спортом, зрение, давление, мышцы, кровообращение.

Зрение – один из важнейших органов чувств, от которого зависит качество жизни человека. С увеличением времени, проводимого за экранами компьютеров и мобильных устройств, наблюдается рост числа людей с нарушениями зрения. В этом контексте занятия спортом могут сыграть значительную роль в поддержании и улучшении здоровья глаз.

Физическая активность способствует улучшению кровообращения, что является ключевым фактором для здоровья глаз. Увеличение притока крови к глазным тканям обеспечивает их лучшее питание и кислородоснабжение. Это особенно важно для сетчатки, которая требует значительных объемов кислорода для нормального функционирования [2].

Занятия спортом могут способствовать улучшению аккомодации – способности глаза изменять фокусировку при взгляде на объекты на разных расстояниях. Регулярные физические нагрузки помогают расслабить мышцы, отвечающие за фокусировку, что особенно важно для людей, проводящих много времени за компьютером [1].

Физическая активность играет важную роль в профилактике различных заболеваний глаз. Например, исследования показывают, что регулярные занятия спортом могут снизить риск развития возрастной макулярной дегенерации, одного из основных факторов слепоты у пожилых людей.

Регулярные занятия спортом могут сни-

зить риск развития таких заболеваний, как диабет, гипертония и ожирение, которые являются факторами риска для глазных болезней, включая диабетическую ретинопатию и глаукому [4].

Занятия спортом могут оказывать положительное влияние на внутриглазное давление (ВГД), что особенно важно для людей с предрасположенностью к глаукоме. Умеренные физические нагрузки могут привести к снижению ВГД за счет улучшения циркуляции жидкости внутри глаза [3, с. 163; 4, с. 3].

Не следует забывать о психологическом влиянии спорта на зрение. Физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревожности, что может положительно сказаться на зрительных функциях. Стресс может приводить к ухудшению зрения и возникновению синдрома сухого глаза. Спорт помогает расслабиться и улучшить общее психоэмоциональное состояние.

Занятия спортом оказывают многогранное влияние на здоровье глаз и зрительные функции. Улучшение кровообращения, профилактика заболеваний, снижение внутриглазного давления и положительное воздействие на психоэмоциональное состояние делают физическую активность важным компонентом комплексного подхода к поддержанию здоровья зрения. Рекомендуется включать регулярные занятия спортом в повседневную жизнь для снижения риска заболеваний глаз и улучшения качества жизни.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гетто О.Г. Аккомодация глаза человека. – URL:<https://krasiris.ru/nashi-sovety/accommodation/>.
2. Сафонова В.В., Дорофеев В.В. Влияние занятий спортом на зрение // Дневник науки. – 2023. – № 11(83). – URL:[https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_59893189\\_58516671.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_59893189_58516671.pdf).
3. Шебештин О.Э., Ветохин А.Н., Харсеев Ю.В. Общее влияние занятий спортом на зрение // Символ науки. – 2023. – № 4-2. – С. 161-163.
4. Aldebasi Y.H. et al. The effect of physical activity on intraocular pressure in healthy subjects: a systematic review. Journal of Sports Sciences. 2016. № 34(5). P. 421-429.

## THE OVERALL EFFECT OF SPORTS ON VISION

**PAPANOVA Antonina Alekseevna**

Student

**MALINOVSKAYA Olga Viktorovna**

Senior Lecturer

Far Eastern Institute of Management

branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration

Khabarovsk, Russia

---

*This article examines the impact of sports on eye health and visual functions. It is being investigated how physical activity can improve accommodation, reduce the risk of eye diseases and have a positive effect on the psycho-emotional state. The physiological mechanisms through which sport improves blood circulation and reduces intraocular pressure are discussed. In conclusion, the importance of regular physical activity for maintaining visual health is emphasized.*

**Keywords:** sports, vision, pressure, muscles, blood circulation.

---