

УДК 7967012.68

Кирюшин П.В.

студент

2 курс, факультет «Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования»

Филиал КузГТУ в г.Прокопьевске

Россия, г. Прокопьевск

Костромина В.А.

студент

2 курс, факультет «Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования»

Филиал КузГТУ в г.Прокопьевске

Россия, г. Прокопьевск

Савкин Д.Д.

студент

2 курс, факультет «Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования»

Филиал КузГТУ в г.Прокопьевске

Россия, г. Прокопьевск

Научный руководитель: Sukhorukova N. Yu.

преподаватель физической культуры

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ НА КОРРЕКЦИЮ ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме нарушения зрения среди студентов, его сохранению и предупреждению заболеваний глаз.

Ключевые слова: зрение; спорт; близорукость; дальнозоркость; упражнения.

Kiryushin P. V.

student

2nd year, faculty "Technical operation and maintenance of electrical and

Electromechanical equipment "

Branch KuzGTU in Prokopyevsk

Russia, Prokopyevsk

Kostromina V. A.

student

2nd year, faculty " Technical operation and maintenance of electrical and

Electromechanical equipment "

Branch KuzGTU in Prokopyevsk

Russia, Prokopyevsk

Savkin D.D.

student

2nd year, faculty " Technical operation and maintenance of electrical and

Electromechanical equipment "

Branch KuzGTU in Prokopyevsk

Russia, Prokopyevsk

Supervisor: Grigorieva N.V.

physical education teacher

The effect of exercise and corrective gymnastics for the eyes on the correction of the visual system

Abstract: This article is devoted to the problem of visual impairment among students, its preservation and prevention of eye diseases.

Keywords: view; sports; myopia; hyperopia; exercises.

В современном мире наиболее распространенным заболеванием среди студентов является близорукость – дефект зрения, когда изображение формируется не на сетчатке, а перед ней. Близорукость резко

ограничивает мальчиков и девочек в занятиях спортом по той простой причине, что при повышенных нагрузках острота зрения снижается.

Часто при выборе вида спорта не учитывается состояние зрения. Речь идет об обычных студентах, которые увлекаются любым видом спорта и время от времени ходят в различные секции. Например, вполне возможны борьба, занятия спортом на ледовой арене, плавание, гребля со слабой степенью близорукости. Но есть виды спорта, которыми опасно заниматься при средней и высокой степени близорукости, такие как конный спорт, Парусный спорт и дайвинг с различных высот. Занятия художественной гимнастикой, отдельными видами легкой атлетики, фигурным катанием, стрельбой, теннисом, волейболом и баскетболом допускаются только с использованием очков. Бокс, футбол, борьба, хоккей, Водное поло, альпинизм не совместимы с использованием точечной коррекции.

Ученые доказали, что циклические физические упражнения (бег, плавание, лыжи) умеренной интенсивности оказывают благоприятное влияние на работу глаз, вызывая усиление кровотока в них через некоторое время после нагрузки и улучшая работоспособность глазной мышцы.

Динамическая физическая нагрузка способствует снижению внутриглазного давления.

Люди, страдающие слабой степенью близорукости, могут заниматься практически любым видом спорта, кроме тех, где есть удары по голове.

На фоне общего развития используются дыхательные, корригирующие упражнения, упражнения, укрепляющие цилиарные и аккомодационные мышцы глаза, которые должны быть строго дозированы.

Важно избегать упражнений с резкими движениями головы.

Людям с высокой степенью близорукости не рекомендуется заниматься спортом, но лучшим вариантом в этом случае является

выполнение утренней гимнастики в течение 8-10 минут, с обязательным включением в комплекс упражнений, укрепляющих мышцы глаза.

Что касается корректирующих упражнений для глаз, то существует достаточно широкий спектр различных упражнений, оказывающих благотворное воздействие на глаз, мышцы глазного аппарата и кровоснабжение.

Упражнения американского офтальмолога получили особое признание во всем мире. Он считал, что главный способ улучшить зрение без очков – это состояние полного покоя глаз, наряду с психологическим покоем человека.

В свой метод Бейтс ввел упражнение под названием "пальминг", главной сутью которого является полное затмение глаза, видение абсолютной черноты перед глазами.

Невозможно полностью исключить физические упражнения из жизни человека, страдающего близорукостью. Люди с разной степенью близорукости могут и должны делать корректирующие упражнения для глаз, чтобы исключить риск снижения остроты зрения даже больше, чем это есть на самом деле, потому что его преимущества были доказаны.

Использованные источники:

1. С.И. Вавилов и др. - Большая советская энциклопедия. - М.: «Советская энциклопедия». - 1969-1978гг.
2. Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо. - Справочник по офтальмологии - М.: Медицина, 1977.
3. Уильям Г. Бэйтс. - Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. - М., 1990