

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК ЕСТЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Спортивная школа, является учреждением дополнительного образования, которая помогает не только защищать ребенка от неблагоприятных воздействий внешних факторов, но и улучшать его здоровье.

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни и жизни детей. По данным Института современных медиа, к 10 годам у каждого ребенка есть личный гаджет, а у 25% он появляется уже в 3-4 года. Как отмечают многие специалисты в области медицины, регулярное многочасовое сидение за гаджетами, не только ухудшает психическое здоровье ребенка, но и приносит огромный вред для спины и зрения. При постоянном взаимодействии с гаджетами ребенок действительно может испортить здоровье: особенно это касается зрения, ведь человеческий глаз по своей структуре не рассчитан на такие нагрузки. Близорукость и синдром сухого глаза, когда-то считались болезнью компьютерщика, а сейчас могут стать постоянными, нежелательными спутниками наших детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков 80% российских детей и юношества имеют отклонения зрения от нормы. Причем показатели заболеваемости возрастают в большинстве регионов, превышая европейский в 1,5-2 раза. По статистике Министерства Здравоохранения более 1 миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушением зрения: близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности хрусталика и т.д. Всего в России

более 11 тыс. детей и подростков с тяжёлыми нарушениями зрения. И с каждым годом, к сожалению, число таких детей растёт.

Современных детей необходимо стараться, как можно чаще оградить от использования гаджетов. В этом могут помочь учреждения дополнительного образования. Также необходимо не забывать о пользе для школьников физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Настольный теннис является массовым, популярным игровым видом спорта. Врачи-хирурги и врачи-офтальмологи рекомендуют заниматься настольным теннисом, так как именно эта игра определяет не только общее укрепление организма, но и способствует улучшению функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышечного корсета, а также укрепляет мышцы глаз горизонтального и вертикального действия. Зрительный анализатор школьника в процессе обучения испытывает до 80-90% нагрузки. Чтобы рассмотреть какой-либо предмет или прочитать текст необходимо различать сотни и тысячи мелких деталей, что достигается напряжением аккомодационного аппарата глаза, т.е. установлением определенной кривизны хрусталика для усиления его преломляющей силы. Хрусталик нашего глаза имеет способность растягиваться или утолщаться с помощью специальной охватывающей его мышцы. Чем ближе предмет, тем напряженнее работают аккомодационные мышцы. Растягиваясь или утолщаясь, хрусталик глаза уменьшает изображения предметов и фокусирует их на сетчатке глаза, в состав которых входят высокодифференцированные рецепторные светочувствительные клетки. Длительная работа за компьютером, продолжительное чтение, неправильная организация рабочего места школьника, снижение освещённости, нарушение температурного режима, приводят к заболеваемости учащихся.

Для школьников особенно важно соблюдение гигиенических нормативов, так как возраст от 6 до 11 лет считается наиболее критическим. В этот период происходит чрезмерное напряжение аккомодационной мышцы, которая еще недостаточно развита или ослаблена, что может привести к развитию близорукости (миопии): «Близорукость, миопия (от греч. «мио» - щуриться и « опсис» - взгляд, зрение), - один из недостатков рефракции глаза, в результате чего, люди, страдающие им, плохо видят отдалённые предметы».

Среди мер профилактики начальных проявлений близорукости рекомендуется тренировка аппарата аккомодации. Настольный теннис является естественной гимнастикой для глаз. Он полезен и близоруким, и дальноруким, а также людям, перенёвшим операцию. Именно в настольном теннисе игроку, детям, которые осваивают навыки судейства, приходится постоянно следить взглядом за направлением полета мяча, реагировать на мяч, перемещаться по площадке, чтобы возвратит его сопернику. Таким образом, выполняются упражнения, заключающиеся в рассмотрении теннисного мяча на разном расстоянии, т.е. перевод взгляда с близко расположенного предмета на удаленный, справа налево и наоборот, вверх и вниз. Среди обучающихся отделения настольного тенниса есть дети с диагнозом «миопия» различной степени. Поставленный диагноз не являлся причиной недопуска детей к занятиям настольным теннисом. Школьники на занятиях настольным теннисом выполняют различные упражнения, связанные с отслеживанием момента приёма мяча, направлением его полёта и точностью попадания. По итогам обследования у многих детей наблюдается положительная динамика: не прогрессирует высокая степень миопии, почти на единицу улучшается средняя степень и качество зрения осталось на прежнем уровне у детей со слабой степенью миопии.

Несомненно, существует прямая связь между физической активностью ребёнка и состоянием зрительного анализатора. Работа в этом направлении востребована, о чем свидетельствует увеличивающееся количество желающих заниматься настольным теннисом, количество обращений со стороны родителей, дети которых имеют те или иные отклонения в области зрения.

У живого существа нет более верного сторонника и помощника, чем зрение. Поэты называют глаза зеркалом души, а врачи зеркалом тела человека. И задача педагогов - научить детей заботиться и ценить его.