

*Севрюков Н.Н., Гильманова А.Х. Влияние физических упражнений на коррекцию зрительной системы // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №6 (июнь). – АРТ 216-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 7.092**

**Севрюков Николай Николаевич**

Старший преподаватель кафедры  
«Физического воспитания»

Стерлитамакский филиал «БашГУ»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

**Гильманова Азалия Хайдаровна**

Студентка 3 курса исторического факультета

Стерлитамакский филиал «БашГУ»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

[azalea.gilmanova@gmail.com](mailto:azalea.gilmanova@gmail.com)

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОРРЕКЦИЮ  
ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

*Аннотация:* В данной статье описывается влияние физических упражнений на коррекцию зрительной системы. Также говорится о том, какими физическими упражнениями следует заниматься, а каких следует остерегаться. В конце статьи содержится инструкция к проведению гимнастики для глаз.

*Ключевые слова:* зрение, коррекция, физические упражнения, миопия.

**Сайт:** akademnova.ru  
**e-mail:** akademnova@mail.ru

**Sevrukov Nikolay**

Senior lecturer of the  
«Physical Education Department»  
Sterlitamak branch of Bashkir State  
University

Sterlitamak, Republic of Bashkiria

**Gilmanova Azaliya**

3-years student, specialty «History»  
Sterlitamak branch of Bashkir State  
University

Sterlitamak, Republic of Bashkiria

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE ON THE CORRECTION OF THE VISUAL SYSTEM**

*Abstract:* This article describes the influence of physical exercises on the correction of the visual system. It also talks about what physical exercises should be done and which ones should be avoided. At the end of the article contains instructions for conducting gymnastics for the eyes.

*Key words:* vision, correction, physical exercises, myopia.

В современном мире очень множество различных технологий, которые негативно влияют на наше здоровье. Но и есть, конечно же, такие случаи, когда все болезни генетически передаются от наших предков или же мы попадаем в экстремальные ситуации и напоследок получаем кучу болячек. К примеру, в этой статье мы обратим внимание на зрение. Человек познает этот мир с помощью четырех органов чувств: обоняние, осязание,

слух и зрение. Но их значение далеко не схожи. Дело в том, что не менее 80% восприятия окружающего мы получаем с помощью глаз.

В наше время множество детей, у которых есть проблемы со зрением: близорукость или дальнозоркость. Иными словами – это миопия и гиперметропия. Нередко офтальмологи сталкиваются с такой проблемой, как выявление миопии и гиперметропии в одном глазе. Это происходит из ряда причин: неравномерная поверхность роговичного слоя; наличие астигматизма; проблема со зрительным центром в головном мозге; проблема центральной нервной системы и т.д.

Многим не секрет, что уровень физической подготовки детей с нарушениями в зрительной системе намного отстает от уровня физической подготовки нормально видящих. И дети, которые имеют какие-либо отклонения, должны иметь особую форму для занятия физической культурой. К примеру, прежде чем взять ребенка в какую-либо секцию, тренеры обязательно должны сначала проверить его медицинское заключение. И уже на основе этого заключения, можно записывать ребенка в тот или иной кружок или секцию. И речь здесь идет не о настоящих спортсменах, а об обычных школьниках или студентах. При незначительных нарушениях в зрительной системе можно заниматься плавание, фитнесом, борьбой, но категорически запрещены конный спорт, прыжки в воду с различных высот и тд. Занятия художественной гимнастикой, отдельными видами легкой атлетики, фигурным катанием, стрельбой, теннисом, волейболом, баскетболом допустимы только с применением очковой проекции. А бокс, футбол, борьба, хоккей, водное поло, альпинизм не совместимы с применением очков.

Но, с другой стороны, правильно дозированная физическая нагрузка способствует развитию глаза и предупреждает заболевание.

Учеными доказано, что циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности оказывают благоприятное воздействие на работу глаза, вызывая усиление кровотока в них через некоторое время после нагрузки и повышение работоспособности глазной мышцы.

Динамические физические нагрузки способствуют снижению внутриглазного давления где-то на 4,5 мм рт. ст. вне зависимости от его исходного уровня и степени тренированности. После выполнения циклических упражнений высокой интенсивности, а также упражнений на гимнастических снарядах, прыжков через скакалку, акробатических упражнений отмечается ишемия глаз, которая сохраняется длительное время, а также ухудшается работоспособность цилиарной мышцы.

Получается, что можно сделать вывод о том, что детям с нарушением нормой зрения полезно заниматься спортом в ограниченной нагрузке. Но выполнять гимнастику для глаз необходимо для всех у кого имеются какие-либо, даже незначительные, проблемы.

Существуют различные простые упражнения, делать которые совершенно не сложно: часто моргать в течение 15 секунд, совершать круговые движения с открытыми глазами, совершать круговые движения с закрытыми глазами.

Также существует очень эффективная гимнастика для глаз У. Бэйтса. Упражнения американского врача-офтальмолога стали популярны во всем мире. Он считал, что основной способ улучшения зрения – это состояние полного покоя глаза вместе с психологическим покоем самого человека.

Свой метод Бэйтс разработал с помощью упражнения, которое он назвал «пальминг», основная суть которого – полное затмение глаза, видение абсолютной темноты перед глазами.

Исходное положение – сидя. Закрывать глаза и прикрывать их руками, сложенными крест-накрест, чтобы мизинцы накладывались друг на друга, а ладони были в форме чаши. Пальцы нужно скрестить на лбу, где не должно быть ни малейшего напряжения.

Пальминг является одним из самых простых способов достигнуть глазного расслабления. Что касается психического воздействия данного упражнения, то человек должен видеть перед собой абсолютно черное поле, и через некоторое время будет достигнута необходимая точка расслабления человеческой психики.

Заниматься физической культурой нужно всем, несмотря на какие-то отклонения в зрительной системе. Но смысл в том, что нагрузка должна исходить из того, насколько большие проблемы у ребенка со зрением. И, конечно же, не нужно забывать обязательно делать гимнастику для глаз и пить необходимые витамины, прописанные вашим врачом-офтальмологом.

#### **Список использованной литературы:**

1. Уильям Г. Бэйтс. Как приобрести хорошее зрение без очков. М.: А. В. К.–Тимошка, 2000.
2. Лечебная физическая культура: Справочник/Епифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.И. и др.; под редакцией В.А.Епифанова. - М.: Медицина, 1987. - 528с:ил.
3. Аветисов Э.С. Ливадо Е.И. Справочник по офтальмологии. М.: Физкультура и спорт, 1983. — 103 с.

***Дата поступления в редакцию: 10.06.2018 г.***

***Опубликовано: 15.06.2018 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018***  
***© Севрюков Н.Н., Гильманова А.Х., 2018***