

Маркевич Ю.А. Физическая культура при заболеваниях органов зрения // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 548-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796/799

Маркевич
Юлия Андреевна
Студентка 3 курса,
юридический факультет
Научный руководитель: Дьяконова Н.А.,
старший преподаватель
ФГАО ВО «Южный Федеральный
Университет»
г. Ростов-на-Дону,
Российская Федерация
e-mail:
markevich1325@yandex.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ
ЗРЕНИЯ**

Аннотация: в статье рассмотрены тенденции, причины снижения зрения, влияние физических упражнений при заболеваниях органов зрения. Дан анализ причинам заболевания, проведен социологический опрос среди студентов вузов. Все физические упражнения, рекомендованные при заболеваниях органов зрения, разделены на общеукрепляющие и специальные.

Ключевые слова: человек, физическая культура, спорт, зрение, миопия, близорукость, дальнозоркость.

Markevich Julia Andreevna
3nd year
student, law faculty
Supervisor: Dyakonova N.A.,
senior Lecturer
FGAO VO "Southern
Federal University"
Rostov-on-Don,
Russian Federation

PHYSICAL CULTURE IN DISEASES OF THE ORGANS OF VISION

Annotation: the article describes the trends, causes of vision loss, the effect of exercise in diseases of the organs of vision. An analysis of the causes of the disease is given, a sociological survey among university students has been conducted. All physical exercises recommended for diseases of the organs of vision are divided into tonic and special exercises.

Key words: man, physical culture, sport, vision, myopia, myopia, hyperopia.

Глаза – одни из наиболее важных органов для человека. Способность хорошо видеть делает человека счастливым, благодаря этому он может рассмотреть чудеса природы, близких людей, может учиться и развиваться. Но, к сожалению, в настоящее время хорошее зрение есть не у всех.

По данным Всемирной организации здравоохранения на 2018 год больше 1 миллиарда человек живет с тем или иным нарушением зрения. С каждым годом растет количество человек с заболеваниями органов зрения. По оценке исследователей к 2050 году количество заболевших достигнет 4 миллиардов, то есть половина человечества земного шара будет лишена

возможности самостоятельно хорошо видеть. В Российской Федерации в настоящее время нарушено зрение у каждого второго.

В России примерно 5% детей приходит в школу уже с плохим зрением. К окончанию школы 30-35 % страдают данным заболеванием. Социологические опросы студентов ростовских вузов показали, что у 60 % респондентов существуют проблемы с органами зрения.

Причинами заболеваний органов зрения ученые называют генетическую предрасположенность, перенапряжение глаз. Научный прогресс привел к тому, что многие люди не представляет жизнь без гаджетов (в первую очередь без компьютера или телефона). Большинство подростков и молодежи свободное время проводят в них. Из-за этого возникает сильное перенапряжение, результатом которого является снижение зрения.

По данным Всемирной организации здравоохранения в 80% случаев заболевания органов зрения можно предотвратить. Одним из наиболее эффективных способов является физическая культура. При этом важно отметить, что чем раньше начать делать упражнения, тем выше шанс замедлить процессы снижения зрения.

Людам с нарушениями зрения рекомендованы специальные занятия лечебной физической культурой. Комплексы упражнений для оздоровления имеют общеукрепляющую и специальную направленность.

Общая тренировка способствует оздоровлению и укреплению организма. При ее проведении используются все виды общих физических упражнений с ограничениями, которые устанавливаются в зависимости от степени развития заболевания.

По мнению ученых, занимающихся проблемой заболеваний органов зрения, наиболее полезными упражнениями при данном виде заболевания, в первую очередь при близорукости, являются такие, при которых частота сердечных сокращений остается на уровне 100-140 ударов в минуту. Например, бег или плавание. Они вызывают приток крови к глазам, тем самым улучшая работу мышц глаз.

Человеку со слабой степенью миопии полезны подвижные игры, в процессе которых происходит постоянное переключение зрения на близкое и далекое расстояние. Такими спортивными играми являются волейбол, баскетбол или настольный теннис. Они тренируют глазные мышцы, предотвращают прогрессирование патологических изменений органа зрения.

Людям со средней степенью близорукости или дальнозоркости следует избегать интенсивных нагрузок при занятиях физкультурой, а также таких видов физической активности, как прыжки.

При высокой степени близорукости или дальнозоркости, осложнениях и изменениях глазного дна показано существенное ограничение видов физической активности. Миопия не совместима с такими спортивными занятиями, как бокс и борьба, прыжки, большой теннис и футбол, горнолыжный спорт, тяжелая атлетика, велоспорт или конный спорт. Полезными будут дозированные циклические упражнения под наблюдением врача. Например, бег, плавание, спортивная ходьба, стрельба, гребля, фехтование.

Специальная тренировка направлена на восстановление (развитие) нарушенных функций в результате травмы или заболевания, при этом используют виды упражнений оказывающих непосредственное воздействие на травмированный участок, функциональную систему или орган.

Все специальные упражнения можно разделить на следующие группы: упражнение для наружных мышц глаз (для прямых и косых мышц); упражнение, направленное на тренировку внутренней (цилиарной) мышцы и самомассаж.

Количество и интенсивность упражнений необходимо увеличивать с каждым занятием.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой при заболеваниях органов зрения не просто возможны, но и необходимы. Однако следует учитывать ограничения, описанные выше.

Список использованной литературы:

1. Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для улучшения зрения. / Г.Г. Демирчоглян – М.: АСТ, 2004. – 64 с.
2. Епифанов В.А., Мошков В.Н. Лечебная физическая культура: Справочник. / В.А. Епифанов, В.Н. Мошков. – М.: Медицина, 1998. – 528 с.
3. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасеева Т.С. Лечебная физическая культура: учебник: Допущено Минобразованием России. / С.Н. Попов., Н.М. Валеев., Т.С. Гарасеева. – М.: 2 - е изд., стер. – 2006. – 416 с.
4. Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. / М.Д. Рипа. – М.: Просвещение, 1988. – 175 с.

Дата поступления в редакцию: 28.11.2018 г.

Опубликовано: 05.12.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018

© Маркевич Ю.А., 2018