

УДК 796.012

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ЗРЕНИЯ



FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN CASES OF VISUAL IMPAIRMENT

Андрейченко Андрей Викторович

доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
and-andreychenko@yandex.ru

Ткачева Арина Андреевна

студентка группы 22 ПБТО1,
Кубанский государственный технологический университет
arinatkacheva2002@mail.ru

Аннотация. Зрение это одна из важнейших органов чувств у человека. Благодаря возможности видеть мы способны воспринимать окружающий мир. В нынешнее время все больше можно видеть людей в очках. Спорт – это физические нагрузки, которые делают наш организм крепче и выносливее. Но физические нагрузки так же влияют на зрение человека. Не все виды спорта полезны для зрения, но и есть такие, которые помогают его улучшению.

Ключевые слова: зрение, глаза, физические нагрузки, профилактика, спорт, активность.

Andreichenko Andrey Viktorovich

Associate Professor of the Department
of «Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
and-andreychenko@yandex.ru

Tkacheva Arina Andreevna

Student of group 22 PBT01,
Kuban State Technological University
arinatkacheva2002@mail.ru

Annotation. Vision is one of the most important senses in humans. Thanks to the ability to see, we are able to perceive the world around us. Nowadays, more and more people can be seen wearing glasses. Sports are physical activities that make our body stronger and more resilient. But physical activity also affects a person's eyesight. Not all sports are useful for the animal, but there are some that help to improve it.

Keywords: vision, eyes, physical activity, prevention, sports, activity.

Зрение человека (зрительное восприятие) — способность человека воспринимать информацию путём преобразования электромагнитного излучения светового диапазона, осуществляемая зрительной системой. С помощью глаз мы взаимодействуем с окружающей средой, различаем разнообразные предметы и правильно определяем их местоположение в пространстве.

Различают 2 вида ослабления зрения: дальнозоркость и близорукость, а также плюс и минус. Близорукость – это болезнь, при которой глаз хорошо видит объекты, расположенные близко. Дальнозоркость – это дефект, при котором человек, наоборот, хорошо видит вдаль.

Существует несколько способов лечения зрения: лазерная коррекция, коррекция зрения при помощи очков, гимнастика для глаз или лечебная физкультура.

Лазерная коррекция. Процедура назначается в тяжёлых состояниях офтальмологом. Преимуществом процедуры является её мгновенное действие и 100 % восстановления.

Коррекция зрения при помощи очков. Этот способ широко и давно известен и применяется преимущественно для пациентов младшего возраста.

Тренировка глаз для улучшения зрения – это комплекс мероприятий, направленный на повышение остроты зрения. Такая систематически выполняемая зарядка помогает лучше видеть, своевременно предупреждает развитие близорукости, астигматизма или дальнозоркости.

Но как всё-таки физические нагрузки влияют на зрение. В какие моменты полезно, а в какие нагрузкой лучше не заниматься.

Физическая нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Физические нагрузки не только укрепляют организм, делают его крепче и выносливее, но и улучшают кровообращение в организме. Это приводит к насыщению тела кислородом, повышению давления и выбросу адреналина. В результате, жизненный тонус повышается, сглаживаются последствия стресса и длительного напряжения, которые мы испытываем в течение дня.

Спорт – это хорошая профилактика и возможность укрепить и улучшить зрительные функции. Главное, чтобы физические нагрузки были умеренными.

Если у вас проблемы со зрением, стоит исключить контактные виды спорта. В случае черепно-мозговой травмы сетчатка глаза может разорваться или отслоиться. То же самое может произойти, если вы поднимаете тяжести.

Если имеется патология глаз, нельзя заниматься: борьбой, баскетболом, волейболом, большим теннисом, футболом, сноубордингом.

Так же стоит избегать активности с перепадами давления. К таким относятся: дайвинг, альпинизм, дельтапланерный спорт, прыжки с парашютом.

При плохом зрении лучше отдать предпочтение бегу, плаванию, ходьбе, йоге, гимнастике и велоспорту. Подобные занятия позволяют расслабиться и отдохнуть, а также не имеют возрастных и профессиональных ограничений.

Можно отлично тренировать глазные мышцы, если играть в мяч или бадминтон. Концентрация на предмете – мяче или волане – позволяет попеременно расслаблять и напрягать глаза.

Подходить к спорту надо более ответственно. Даже обычные прогулки на свежем воздухе будут способствовать улучшению здоровья в целом и глаз в частности. Малоподвижный образ жизни сопровождается замедлением кровоснабжения, в том числе и органов зрения. В итоге, это приводит к падению зрения. Спорт оказывает существенное влияние на состояние глаз, однако при грамотном подходе оно будет исключительно положительным.

Особую пользу для зрения несут занятия, в которых приходится наблюдать за быстрым движением объекта: бадминтон, теннис, сквош, настольный теннис (пинг-понг), дартс, волейбол, баскетбол.

С помощью специальных исследований, произведённых Е.И. Ливадо в восьмидесятых годах прошлого века, выяснилось, что снижение общей двигательной активности школьников при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеобразовательного характера, применяемые в сочетании со специальными упражнениями для мышц глаз, оказывают положительное влияние на функции близорукого глаза. На основании проведённых исследований была разработана методика лечебной физкультуры для школьников и взрослых, страдающих близорукостью, и на практике доказана её эффективность.

Специальные упражнения, которые рекомендуются для близоруких людей, могут выполняться самостоятельно в домашних условиях, на природе, а также во время отдыха. Некоторые из них можно включать в комплекс производственной гимнастики. Необходимо строго следить за тем, чтобы упражнения были подобраны правильно с учётом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, степени близорукости, состояния глазного дна. Упражнения общеразвивающего характера обязательно необходимо сочетать с гимнастикой для глаз для достижения наибольшего эффекта.

В заключении хотелось бы подвести итог о влиянии спорта на зрение и о пользе физкультуры для него же. О влиянии спорта в целом, можно сказать, что болезни, связанные с глазами, накладывают серьезные ограничения на то, чем человек может заниматься. Ему навсегда закрыта дорога в профессиональный или травмоопасный спорт. Но при этом легкие и средние физические нагрузки не противопоказаны, а наоборот приветствуются. А физкультура для глаз не только способствует приостановлению падения зрения, но может привести и приводит его к улучшению.

Литература

1. Большая советская энциклопедия / С.И. Вавилов [и др.]. – М. : Советская энциклопедия, 1969–1978.
2. Аветисов Э.С. Справочник по офтальмологии / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо. – М. : Медицина, 1977.
3. Статья «Глазного центра офтальмологической клиники».

References

1. Great Soviet Encyclopedia / S.I. Vavilov [et al.]. – M. : Soviet Encyclopedia, 1969–1978.
2. Avetisov E.S. Handbook of ophthalmology / E.S. Avetisov, E.I. Livado. – M. : Medicine, 1977.
3. Article of the «Eye Center of the Ophthalmological Clinic».