

ВЕРЕМЧУК А. А., гр. Н-14

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – М. Е. Янчук, магистр педагогических наук, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ МИОПИИ

Введение. Изначально природой глаз человека запрограммирован на преимущественное зрение вдаль. Однако теперь происходит, в некотором роде, эволюция зрения: глазам нужно постоянно смотреть в близость, и они приспосабливаются таким образом, чтобы человеку было удобнее. А если добавить к этому наследственную предрасположенность, нарушение аккомодации – получается близорукость. В Беларуси к совершеннолетию не менее 40% людей страдают от миопии, гиперметропии, астигматизма – и этот уровень растет ежегодно. Существует много разных видов гимнастик для глаз, но способны ли они исправить проблемы со зрением.

Цель работы – определить роль релаксационной физической культуры в профилактике миопии.

Методы исследования. В работе применялся метод интернет-обзора.

Результаты и их обсуждение. Миопия – нарушение зрения, при котором плохо видят вдаль и хорошо – на близком расстоянии. Это результат несоответствия между осевой длиной глаз и центральной частью его преломляющих элементов, роговицы и хрусталика. Развитие близорукости связано не только с генетической предрасположенностью, но и с чрезмерной зрительной нагрузкой и не соблюдением гигиенических норм работы на близком расстоянии. Большой объем информации, которую мы "поглощаем" каждый день, требует от наших глаз почти постоянного напряжения. Многие проблемы со зрением возникают именно от перенапряжения. Иначе после напряженной работы могут появиться такие симптомы, как сухость глаз, покраснение, ухудшение зрения.

Умеренная физическая активность благотворно воздействует на функционирование всех жизненных органов и систем человеческого организма, в том числе и на работу зрительного аппарата. Регулярные физические нагрузки небольшой или средней интенсивности укрепляют цилиарную мышцу глаза, которая отвечает за его способность фокусироваться и обеспечивать четкое зрение на разных расстояниях. Также физическая нагрузка улучшает кровоснабжение зрительных органов, обеспечивая глаза кислородом и необходимыми питательными веществами. Динамические упражнения, по словам врачей, почти всегда способствуют уменьшению внутриглазного давления, что очень важно в комплексном лечении, а также в профилактике глаукомы и ряда других офтальмологических заболеваний. Медицинские исследования показывают, что не все виды спорта подходят пациентам с миопией. Самые полезные для них – бег, плавание и подобные физические нагрузки не очень высокой интенсивности, когда пульс не превышает 140 ударов в минуту. Во время тренировки циркуля-

ция внутриглазной жидкости нормализуется, а работа цилиарной мышцы улучшается. Она отвечает за аккомодацию хрусталика – способность к эластичности и изменению своей формы при фокусировке на близком и дальнем расстоянии. Регулярные занятия могут остановить развитие близорукости. Также при близорукости первой и второй степени полезны игровые виды спорта, требующие переключения внимания (волейбол, бадминтон, настольный теннис). Перевод взгляда во время игры с дальнего объекта на близкий (при перемещении мяча) усиливает аккомодационную способность хрусталика и обеспечивает тренировку глазных мышц.

В целях профилактики заболеваний органа зрения и снятия эмоционального напряжения также существуют комплексы упражнений для глаз. Одни из них универсальные, другие – оптимизированы для отдельных категорий людей. Но нужно понимать, что миопия, или близорукость, – это, чаще всего, результат того, что глазное яблоко увеличено в длину. Никакими упражнениями не получится вернуть его в нормальное состояние. Мышцы глаз можно и нужно тренировать. Гимнастика для глаз может принести пользу людям всех возрастов. Основные плюсы такой гимнастики заключаются в том, что она способна помочь: снять усталость – отвлекаясь на время от монотонной работы, вы можете отдохнуть; восстановить кровообращение в глазах; укрепить глазные мышцы. Упражнения также помогают расслабиться, подготовиться к дальнейшему решению задач, избавиться от нервозности.

Есть ряд ситуаций, в которых упражнения для глаз делать нельзя. Основные противопоказания:

1. воспалительные заболевания глаз, например, конъюнктивит и блефарит;
2. отслоение сетчатки;
3. неврологические заболевания;
4. нарушение работы глазодвигательных мышц.

Стоит обязательно проконсультироваться у офтальмолога, обсудить с ним саму возможность зарядки для глаз, а также упражнения, которые разрешается выполнять, если: вам недавно делали операцию на глазах; у вас близорукость высокой степени; у вас повышенное глазное давление – в данном случае, прежде чем делать упражнения, давление надо нормализовать.

Необходимо понимать, что гимнастика для глаз направлена только на борьбу со зрительным перенапряжением и его последствиями. Упражнения не избавят вас от близорукости, дальнозоркости или астигматизма, но помогут справиться с перенапряжением и сопровождающим его дискомфортом.

Ориентировочный комплекс упражнений лечебной гимнастики:

Комплекс упражнений начинается с выполнения пальминга в течение 30-60 секунд. Желательно добиться ощущения максимального расслабления. После каждого упражнения выполняется пальминг в течение 10-15 секунд. Упражнения можно выполнять 1 или 2 раза в день – утром и вечером.

1. Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

2. Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести вертикально вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

3. Перевести взгляд по диагонали влево - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо - вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

4. Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево - вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

5. Упражнение полностью аналогично предыдущему, но движения глаз совершаются в противоположном направлении, и ромб выписывается справа налево.

6. Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, далее медленно и равномерно описывать глазами круги, начиная движение вправо и вверх. Повторять круговые движения нужное количество раз.

7. Упражнение полностью аналогично предыдущему, но вращение глаз осуществляется в противоположную сторону, начинаясь с движения вправо и вниз.

8. Упражнение полностью аналогично предыдущему, но движение глаз осуществляется в противоположном направлении, начинаясь с движения влево-вниз.

9. Упражнение выполняется совершенно аналогично предыдущему, но движение глаз осуществляется в противоположном направлении, начинаясь со сведения к переносице и движения вправо-вверх.

10. Крепко зажмурьтесь. Сохраняйте такое положение в течение 3-5 секунд, затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите цикл нужное количество раз.

11. Быстро моргайте в течение 10-15 секунд. Повторите упражнение 3-6 раз, в промежутках делая пальминг в течение 10-15 секунд.

Заключение. Необходимо понимать, что гимнастика для глаз направлена только на борьбу со зрительным перенапряжением и его последствиями. Упражнения не избавят от миопии, но помогут справиться с перенапряжением и сопровождающим его дискомфортом. Для того, чтобы избавиться от близорукости, можно рассмотреть вариант лазерной коррекции зрения.

Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс :<https://urok.1sept.ru>
2. Электронный ресурс http://www.infodoktor.by/ru_viewmaterials/miopiya-popravimo/
Электронный ресурс <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-pri-blizorukosti/viewer>