

ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ЗРЕНИЕ
THE OVERALL IMPACT OF SPORTS ON VISION

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский институт ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Н. С. Щетинина, курсант
Уральский институт ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук

Аннотация

В статье рассмотрено влияние занятий спортом на зрение, а также занятия спортом в качестве помощника избавления от проблем со здоровьем, в том числе связанных со зрением.

Ключевые слова: зрение, спорт, физическая культура.

Summary

The article examines the impact of sports on vision, as well as sports as an assistant to get rid of health problems, including those related to vision.

Keywords: vision, sport, physical culture.

Материалы и методы исследования: поиск, отбор и обработка информации.

Результаты исследования

Современную жизнь невозможно представить без компьютера или смартфона. Многие люди проводят целый день, глядя в экран на работе. А отдыхают вечером у телевизора или с книгой. Поэтому в современном обществе тенденция снижения качества зрения имеет положительное значение, все больше людей надевают очки, или используют контактные линзы. Причиной тому служат: высокая нагрузка глаз, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и плохая экология. В итоге, для сохранения качества зрения требуется соблюдать несколько правил.

Глаза – это одни из самых важных органов чувств, человек с их помощью получает до 90% информации. От правильного функционирования глаз зависит качество жизни, способность работать и обслуживать себя.

Органы зрения у человека наиболее приспособлены к меняющимся нагрузкам, например поочередному фокусированию глаз на разных предметах. Поэтому наиболее правильная работа зрительного аппарата, это краткосрочное напряжение в одной области, с последующим переходом в другую. Причем наибольшее расслабление глаз можно достичь взглядом вдаль. При современном образе жизни, особенно в городе, добиться этого невозможно. У большин-

ства людей глаза отдыхают только во сне. Все остальное время подвергаются нагрузке от экрана телевизора, компьютера, мелкого шрифта на смартфоне.

Зрение является одним из самых важных органов чувств, именно благодаря ему человек смотрит на окружающий его мир. Однако у большого количества людей регулярно ухудшается зрение. Для решения данной ситуации нужно искать варианты для остановки ухудшения зрения.

По статистике Всемирной организации здравоохранения более двух миллиардов людей в мире имеют проблемы с нарушением зрения. Большинство людей по всему миру ведут сидячий образ жизни перед экранами. Недостаток физической активности может привести к проблемам со зрением, именно поэтому данная тема является актуальной [1].

В современном мире есть много способов, которые помогают восстановить зрение. Одним из самых распространенных является лазерная коррекция зрения. Однако она не является гарантией того, что зрение не упадет повторно. Гораздо проще поддерживать зрение, чем восстанавливать его после того, как оно уже ухудшилось.

Рассматривая с научной точки зрения можно обозначить 5 самых главных функций органов зрения:

- 1) центрального зрения;
- 2) периферического зрения;
- 3) цветового зрения;
- 4) светового зрения;
- 5) бинокулярного зрения.

Если рассмотреть на примере студентов, то во время занятий активнее всего работает центральное зрение, в свою же очередь во время занятий физической активностью активнее всего задействовано периферическое зрение, вместе с цветовым и световым восприятием. На студентах были проведены эксперименты, в результате которых было доказано, что при выполнении специальных упражнений, у них увеличивалось качество зрительного и осязательного контроля за выполнением упражнением [2].

Перед этим уже рассматривалось то, что большое количество людей в современном мире имеют проблемы с нарушением зрения, тем не менее чаще всего проблемы имеют мало развитые физически люди. Из этого следует, что уделять внимание физическому развитию требуется еще с раннего возраста, а в более сформированном возрасте уделять время не только для работы, но и для отдыха, не забывая о физической активности. Большинство специалистов советуют людям зрелого возраста выбирать такие физические активности, как йога, спортивная ходьба или как альтернатива скандинавская ходьба, которая сейчас достаточно популярна, особенно у людей пожилого возраста. Особенное внимание специалисты уделяют плаванию, оно является универсальным видом спорта для людей, у которых слабые проблемы со зрением. При этом важно уделять внимание правильной технике выполнения, чтобы занятия спортом смогли принести пользу, как здоровью в целом, так и зрению [3].

Рассматривая влияние спорта на организм человека, нужно учитывать особенность каждого организма.

При систематических занятиях физической активностью и при небольших или средних нагрузках на организм, со временем будет происходить постепенное укрепление цилиарной мышцы глаза. Данная мышца глаза влияет на способности фокусироваться и дает возможность четкого зрения на разных расстояниях. Также физические нагрузки активно влияют на улучшения кровоснабжения зрительных органов, оснащая глаза кислородом и необходимыми

ми питательными веществами. Динамические упражнения могут влиять на уменьшение внутриглазного давления [4].

Студентам, которые имеют зрительные нарушения, рекомендуется во время учебных занятий включать больше упражнений с предметами, в том числе игры с мячом, которые могут позволить постоянно переключать зрение с близкого расстояния на далекое и обратно, что может помочь в способствовании усилению аккомодации и профилактике прогрессирования близорукости. Также полезны занятия циклическими упражнениями умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз [5].

Спорт является хорошей профилактикой и возможностью укрепить и улучшить зрительные функции. Главное, чтобы физические нагрузки были умеренными и тогда результаты будут исключительно положительными. Недостаток физической активности может привести к замедлению кровоснабжения органов зрения и падению остроты зрения. Даже обычные прогулки на свежем воздухе могут положительно сказаться для улучшения здоровья глаз.

Библиографический список

1. *Поволодов И. В., Козинская Е. В.* Важность занятий физической культуры в становлении человека // НАУКА-2020. 2019. № 6. С. 124-128.
2. WHO. Discussion paper: proposed global targets for 2030 on integrated people-centred eye care. Geneva: World Health Organization, 2020.
3. *Кремнева В. Н., Солодовник Е. М.* Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов университета // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 7.
4. *Ткачева Е. Г., Клецков Н. А.* Здоровый образ жизни как средство поддержания и улучшения зрения // Наука-2020. 2019. № 9 (34).
5. *Дорогинская П. В., Щетинина С. Ю.* Занятия физической культурой при миопии // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 5-3.