

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗРИТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ The influence of sports on the visual apparatus

Г. С. Гужвий, студент

Н. М. Каримов, старший преподаватель

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

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Занятие спортом это необходимость для каждого человека, в том числе для человека, страдающего проблемами со зрением. В статье рассказывается о влиянии спорта на зрение. Также приведена статистика количества человек, страдающих дефектами зрения, рассматривается адаптация зрения при занятиях спортом после коррекции зрения, до коррекции и повествуется о пользе гимнастики для глаз

Ключевые слова: зрение, спорт, упражнение, человек, занятия, адаптация, дефект.

Summary

Playing sports is a necessity for every person, including a person suffering from vision problems. The article describes the benefits of sports for vision. The statistics of the number of people suffering from vision defects are also given, the adaptation of vision during sports after vision correction, before correction is considered, and the benefits of gymnastics for the eyes are narrated

Keywords: vision, sport, exercise, person, occupation, adaptation, defect.

Занятия спортом – это важная часть жизни человека, т.к. они помогают предотвращать ряд заболеваний, в том числе связанных со зрением. Зрение - прохождение световых пучков через наш глаз вследствие чего из квантовых частиц света вырабатывается импульс, который передается в мозг, и мы видим объект. В наши дни проблемами со зрением страдают 2,2 миллиарда человек в мире, а 45 миллионов лишены возможности видеть. Ниже показаны виды заболеваний, где в 80% выявления проблем со зрением можно было избежать благодаря своевременному обращению к офтальмологу. Нескорректированные аномалиями рефракции: у 88,4 млн чел. Катаракта: у 94 млн чел. Возрастная макулодистрофия: у 8 млн чел. Глаукома: у 7,7 млн чел. Диабетическая ретинопатия: у 3,9 млн чел. Нарушение ближнего зрения, вызванного нескорректированной пресбиопией: у 826 млн чел [1].

В 21 веке большинство людей ведут сидячий образ жизни, используя электронную технику, что негативно сказывается на здоровье. Из-за длительной нагрузки на глаза развивается ряд проблем, которые приводят к ухудшению зрения. Спорт положительно влияет на организм человека, он улучшает кровообращение в верхнем поясе, что важно при проблемах со зрением [2].

При занятии спортом следует помнить, что нагрузка на тело должна приходиться постепенно, чтобы адаптация для зрения проходила дозированно и с правильной отработанной техникой, не забывая следить за пульсом. Уделяя время физическому развитию, достигается ба-

ланс между работой и отдыхом, что позволяет расслабить мышцы глаза. Во время письменной, печатной работ напрягается центральное зрение, во время занятий спортом напрягается периферический вид зрения, а также цветовое и световое восприятие. Выполнять физические упражнения, направленные на расслабление зрения можно, находясь на одном месте, для этого существует гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений, выполняемый глазами, вследствие которого стабилизируется состояние оптической системы. Важным моментом в выполнении такой гимнастики дать отдых - закрыть глаза на пару секунд [3].

Упражнения в гимнастике выполняются легко и с повышением качества зрительного аппарата. К примеру, упражнение «Шторка» – частое моргание глазами в течении пары минут. Это упражнение направленно на ускорение кровообращения в тканях. Упражнение «Окно» представляет собой фокусировку на сделанной точке на окне. Метод позволяет снять нагрузку с глаз. Упражнение «Массаж» тоже выполняется на месте, для этого следует пальцами нажимать на веки в течение трех секунд, что позволяет улучшить циркуляцию жидкости. «Стреляем глазами» представляет из себя движениями глазами, напоминающее рисование. Для этого следует:

- Отводить взгляд на максимальное расстояния, выполняя движения вверх, вниз.
- Зрительное проведение окружностей двигаясь по часовой и против часовой.
- Чертить параллельные линии от одной точки к другой.
- Рисовать прямоугольник.
- Представить себе выгнутую и вогнутую линию и провести по ним глазами.
- Взглядом начертить ромб.
- Обвести взглядом бантик и песочные часы.
- Написать взглядом букву «s» и обвести ее в горизонтальном положении.
- Двигать взгляд по внутренней и внешней дуге.
- Провести диагональные линии.
- Сфокусировать взгляд на переносице.
- Быстро моргать глазами.

Важно отметить, что, как и в любом физическом упражнении необходимо учитывать индивидуальные особенности человека. Так при отслойке сетчатки, воспалениях противопоказана гимнастика для глаз. Упражнения для глаз улучшит кровоток и разгрузит аккомодации, но никак не улучшит зрение, гимнастика направлена на улучшение самочувствия.

Решить проблему со зрением можно благодаря хирургическому вмешательству. Существует лазерная коррекция зрения - способ восстановления зрительных возможностей у людей, имеющих патологии. Зрение улучшается благодаря изменению формы роговицы.

Спустя небольшое время, пару недель, человеку, перенесшему операцию, разрешается легкий фитнес и занятие танцами. К занятиям, где физических нагрузок на человеческий организм больше, такие как тяжелая атлетика, единоборства следует переходить через один-два месяца после проведения операции. Но начинать полноценные тренировки разрешается после окончания периода реабилитации [4].

Заниматься спортом необходимо каждому человеку, как с дефектами со зрением, так и тем, кто решил на коррекцию зрения. Переходя к спортивным занятиям, не стоит бояться, больших грузов, сетчатка глаза не отслоится, т. к. есть небольшое давление, но это из-за скачка инсулина. Отслойка сетчатки глаза — это заболевание, при котором сетчатка отделяется от сосудистого слоя, остается без кровоснабжения и отмирает. Из этого следует, что за-

нения спортом не влияют на отслойку сетчатки, а напротив улучшают кровообращение в верхнем отделе. Отслойка сетчатки не зависит от выполнения физических нагрузок. Намного страшнее если человек пренебрегает выписанными очками, он щурится, тем самым меняя форму глаза, а спорт как форму не может изменить и, следовательно, не сможет изменить физические показатели и преломление.

Среди рекомендованных циклических упражнений выделяют:

- Бег.
- Скандинавскую ходьбу.
- Плавание.
- Езду на велосипеде.
- Пешие прогулки.
- Танцы.
- Облегченное фигурное катание.
- Волейбол, баскетбол, бадминтон.
- Теннис.

Рекомендация циклических упражнений связана с улучшением работы цилиарной мышцы глаза и улучшением работы кровеносной системы. Многие виды спорта основываются на слежении за движущимся объектом, а это гимнастика для глаз, которая положительно сказывается на зрительном аппарате [5]. Следовательно, большинство видов спорта тренируют мышечный аккомодационный аппарат глаза. Чаще всего люди с проблемным зрением могут заниматься спортом без особых ограничений, что положительно влияет на физический и психический уровень человека.

Библиографический список

1. *Гилёв Г. А., Каткова А.М.* Физическое воспитание студентов: учебник // Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. 2018. 334 с.
2. *Сомов Е. Е.* Клиническая анатомия органа зрения человека // МЕДпресс-информ. 2021. 134 с.
3. *Горлов С. Н.* Бинокулярное зрение человека: промежуточные итоги, теория и практика. СЧПб.: Политех-Пресс. 2022. 327 с.
4. *Борщенко И. А.* Фитнес глазами врача. М.: АСТ. 2019. 253 с.
5. *Куришев А. В.* Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Казань: Изд-во КНИТУ. 2019. 210 с.