

**Сотникова Мария Сергеевна**

студентка

Научный руководитель

**Власенко Светлана Юрьевна**

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

*Аннотация:* статья посвящена анализу проблемы влияния физических упражнений на студентов с нарушением органов зрения. Автором рассмотрено влияние различных факторов на нарушение зрения, а также комплекс упражнений, рекомендуемых при нарушении органов зрения.

*Ключевые слова:* здоровье, зрение, физические упражнения, миопия, близорукость, дальнозоркость, студенты.

Нарушение зрения является весьма актуальным вопросом в наши дни, существуют справки, которые дают отстранение от занятий физической культурой, однако, данные справки не обеспечивают освобождение для всех. Движение, является одним из основных требований к нормальной жизнедеятельности человека. Для студентов, которые имеют проблемы со зрением, физическая активность в той или иной степени, может поспособствовать улучшению здоровья.

Физиологический уровень культуры, а также физическая культура считаются важным элементом охраны здоровья как учащихся, так и всего населения. Немалое значение для качественной работы студентов имеет физиологический уровень культуры. Жизнедеятельность студентов по большей части основана на постоянной работе мыслительных процессов, но при этом физическая активность находится на низком уровне. При регулярных занятиях спортом снимает-

ся нагрузка с центральной нервной системы, а также повышается работоспособность и улучшается самочувствие. Так же, как и принцип, физкультура преподается в игровой форме, что влияет на эмоциональное состояние учащихся.

Среди учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, все больше учащихся с нарушением зрения. Зрение является одним из важнейших тактильных органов чувств, так как примерно 75–90 процентов информации об окружающем мире человек получает через зрение. Проблемы со зрением значительно ограничивают возможности человека, влияют на его психическое и эмоциональное состояние, физическое развитие и социальную адаптацию [1; 7]. Современная жизнь, развитие информационных технологий, оказывают отрицательное воздействие на органы зрения в частности [2; 7].

Плохое зрение – это дееспособность глаз адаптироваться к физиологическому состоянию. Нарушение зрения вызывает проблемы, которые нельзя исправить обычными средствами, такими как очки или лекарства. Основными видами нарушений зрения являются близорукость, дальнозоркость и астигматизм. Рассмотрим эти понятия более подробно.

Миопия (близорукость) – разновидность рефракционной патологии, которая выражается снижением зрения вдаль. При этом глаз может достаточно четко видеть предметы только на близком расстоянии, что и связано с названием болезни «миопия». Медицинские исследования показали, что не все виды спорта подходят для людей с близорукостью. Наиболее полезными для них являются бег, плавание и подобные низкоинтенсивные физические упражнения, когда пульс не превышает 140 ударов в минуту. Во время тренировки нормализуется циркуляция внутриглазной жидкости и улучшается деятельность мышц цилиарного тела. Он отвечает за настройку объектива. Способность быть гибким и менять форму при фокусировке как вблизи, так и вдаль. Регулярные физические упражнения могут предотвратить развитие близорукости. Упражнения для глаз также могут улучшить ваше зрение. Спорт, требующий отвлечения внимания (волейбол, бадминтон, настольный теннис), также полезен при миопии 1-й

---

и 2-й степени. Когда вы переводите взгляд с дальнего объекта на ближний во время игры (по мере движения мяча), вы повышаете адаптацию хрусталика и тренируете глазные мышцы. Однако людям со средней степенью миопии следует ограничить интенсивность нагрузки, увеличить веса среднего и малого веса или вовсе отказаться от более щадящих видов спорта. Миопия высокой степени связана с серьезными осложнениями, такими как отслойка сетчатки [3; 8].

Дальнозоркость (гиперметропия) – один из видов рефракционной патологии, который проявляется снижением остроты зрения как вблизи, так и вдаль. При гиперметропии заниматься спортом можно только лишь после обследования у специалиста. Врачи рекомендуют в качестве спорта выбрать такие игры, как волейбол, баскетбол и настольный теннис (пинг-понг). При таких упражнениях студенты могут укрепить мышцы глазного яблока. Упражняться следует с периодичностью 2–3 раза в неделю, в течение 30 минут. Данные рекомендательные советы можно выполнять людям с первой степенью гиперметропии. На следующей ступени данного недуга, пациентам запрещается прыгать в высоту и длину, а также повышать мышечную нагрузку. При занятии энергичными видами спорта, такими как бег, теннис, плавание, футбол необходимо следить за показателями частоты сердечных сокращений, то есть за пульсом. Поэтому, тренировки проводятся со специализированным оборудованием. Людям с высокой степенью дальнозоркости противопоказано заниматься вышеперечисленными видами спорта [3; 8].

Астигматизм – это патология рефракции глаза, при которой в основном нарушается сферичность роговицы. При этом человек видит искаженные предметы, в которых одни линии четкие, другие размыты. Для лечения и коррекции астигматизма авторы предлагают следующие методы: очковая коррекция, коррекция контактными линзами, хирургические методы лечения [2; 3; 8].

Существует ряд методик коррекции нарушений зрения, целью которых является помощь зрительному органу, снижение утомляемости глаз, улучшение зрительной работоспособности и восстановление зрения. Возьмем основные.

Автор первой методики Мирзакарим Санакулович Норбеков, медицинского образования у него нет, поэтому врачи рекомендуют сначала проконсультироваться с гимнастикой. Разработанный автором комплекс упражнений обеспечивает достаточно щадящее воздействие на органы зрения. Дискомфорта при выполнении гимнастики быть не должно. Норбеков даёт следующие рекомендации: соблюдать последовательность действий; выполнять комплекс не только с открытыми и закрытыми глазами, но и мысленно; настроиться на достижение желаемого результата; выполнять все действия только в хорошем настроении [5]. Гимнастика Норбекова. включает всего семь упражнений.

1. Следите глазами за движением воображаемого предмета сначала снизу вверх, а затем сверху вниз.

2. Двигайте глазами слева направо и справа налево. Представьте, что ваш взгляд проходит сначала через левое ухо, а затем через правое.

3. Мысленно рисуйте глазами разные фигуры. Не забывайте регулярно моргать. Делайте энергичные действия на века.

4. Нарисуйте глазами воображаемую вертикальную восьмерку. Следите за тем, чтобы виртуальный номер не выходил за контуры лица. Регулярно меняйте направления. Не забывайте моргать после каждого повторения.

5. Сосредоточьтесь на кончике носа. Ждать с нетерпением. Не двигайте глазами, а старайтесь смотреть на предметы, расположенные по бокам. Сосредоточьте взгляд попеременно перед собой, на носу, в углах комнаты или на конкретных предметах, расположенных по обе стороны от лица.

6. Поднесите указательные пальцы к носу. Сосредоточьте на них свой взгляд. Теперь растопырьте пальцы. Не теряйте их из виду.

7. Визуализируйте большие часы перед собой. Посмотрите на контуры циферблата. Постарайтесь сосредоточиться на каждой цифре. Делайте движения глазами сначала в одну, а затем в другую сторону.

Следующая методика принадлежит Владимиру Георгиевичу Жданову. По его мнению, многие проблемы со зрением вызваны нарушениями мышечного

---

аппарата глаза, и эта методика поможет справиться со многими распространенными патологиями.

Все упражнения следует выполнять с 6–10 повторениями. Весь комплекс занимает 10–15 минут. Гимнастика включает в себя: Движения глаз вверх и вниз. Перемещение вида справа налево. «Рисование» диагональных линий. Частое мигание. Сосредоточение внимания на кончике носа, на близком предмете, на предмете, расположенном далеко. «Рисование» глазами восьмерки и циферблата. Жданов, как и У. Бейтс, особое внимание уделял методу пальминга. Это упражнение позволит вам эффективно расслабиться.

Разберем подробнее гимнастику для глаз по методике У.Бейтса. Процедуры этого офтальмолога прославились во всем мире. Данные упражнения имели апробацию на разновозрастных пациентах, а также с разной степенью близорукости. У. Бейтс в своей методике, указывал на то, что зрение может улучшиться при полном покое глаз, а также при спокойном эмоциональном состоянии человека.

В свою методику Бейтс ввел упражнение под названием «пальминг», основной сутью которого является полное затмение глаза, видение абсолютной тьмы перед глазами. Для выполнения этого метода нужно: аккуратно закрыть глаза и прикрыть их сложенными крест-накрест руками так, чтобы мизинцы перекрывали друг друга, а сами ладони имели форму чаши. Пальцы необходимо скрестить на лбу, на котором не должно быть ни малейшего напряжения.

Пальминг – один из самых простых способов добиться расслабления глаз. Что касается ментальной стороны этого упражнения, то человек должен видеть перед собой абсолютно черное поле, которое не следует мысленно искать для появления – оно появится автоматически, как только будет необходима степень расслабления психики человека.

Делая выводы из вышеизложенного, делаем вывод, что физическая нагрузка может быть в определенной степени положительной при нарушении органов зрения. Также можно сказать, что физическая активность благотворно влияет

на состояние организма в целом. Однако следует соблюдать несколько правил при составлении программы тренировок и во время ее выполнения. Тренировки не должны наносить вред организму и укреплять, необходимо следить за пульсом. Чтобы не усугубить ситуацию, стоит сделать ряд упражнений и специальных приемов для восстановления зрения.

### ***Список литературы***

1. Барис Дж. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / Дж. Барис; пер. с англ. П.А. Самюров. – 3-е изд. – Минск: Попурри, 2008. – 160 с.
2. Демирчоглан Г.Т. Как сохранить и улучшить зрение / Г.Т. Демирчоглан. – Донецк, 1997. – 185 с.
3. Ерошевский Т.И. Глазные болезни / Т.И. Ерошевский, А.А. Бочкарева. – М.: Медицина, 1983.
4. Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева [и др.]. – М., 2008. – 447 с.
5. Норбеков М.С. Как избавиться от очков / М.С. Норбеков. – 2-е изд., испр. – М.: Астрель; АСТ; Ермак, 2004.
6. Шкарлова С.Н. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм / С.Н. Шкарлова, В.Е. Романовский. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 200 с.
7. Остермайер-Ситковски У. Как улучшить зрение / У. Остермайер-Ситковски; пер. с нем. А. Дмитришина. – Харьков: Клуб семейного досуга, 2010. – 176 с.
8. Что такое рефракция глаза: разновидности, диагностика, лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vse-o-zrenii.ru/polezno/refraktsiya-glaza.html> (дата обращения: 08.06.2022).