

Лемехова В.Д.

студентка 1

курса

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного

Университета

РБ, г. Стерлитамак

Шейко Г.А.

старший преподаватель

СФ БашГУ, РБ, г. Стерлитамак

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ
ЗРЕНИЯ***

Аннотация: В статье поднимаются вопросы физической культуры при заболеваниях органов зрения.

Ключевые слова: физическая культура, лечебная физическая культура, физическое воспитание.

Lemekhova V.D.

student

Sheiko G.A.

senior lecturer

Sterlitamak branch of the Bashkir State University

Russian Federation, Sterlitamak

PHYSICAL EDUCATION FOR DISEASES OF THE VISION ORGANS

Abstract: The article raises the issues of physical culture in diseases of organs of vision.

Keywords: physical culture, therapeutic physical culture, physical education.

Востребованность моей работы заключается в том, что профилактика заболеваний органов зрения заключается в использовании комплексов упражнений, которые мы рассматриваем как действенное и доступное средство профилактики нарушений и совершенствования здоровья органов зрения, а еще профилактики эмоционального напряжения в процессе повседневной деятельности, как учащихся средних и высших учебных заведений, так и работающей категории людей.

Заболеванием органов зрения является хроническая патология либо приобретенное поражение зрительного анализатора, последствием которого является понижение уровня зрения. Статистически подмечено, что из года в год возрастает процент людей, страдающих нарушением зрения.

Лечебная физическая культура (ЛФК) при патологии органов зрения должна акцентировать внимание на укрепление и расслабление мышц глаз. Также следует обратить внимание, что лечебную физическую культуру нужно комбинировать с общеукрепляющими физическими упражнениями, а еще элементами здорового образа жизни, в целях достижения наибольшего положительного результата.

Ухудшение зрения, в большинстве случаев прогрессирует тогда, когда человек ведет малоподвижный образ жизни, следствием которого является замедление кровообращения в организме. Рассматривая этот фактор можно подметить, что для представленной категории людей будут пригодны физические нагрузки умеренного типа, которые не могут негативно повлиять на уровень зрения, а напротив несут в себе лишь положительный эффект и рекомендуются многими экспертами как средство, которое направлено на профилактику заболевания.

Занятия физической культурой и спортом позитивно воздействуют на уровень работоспособности всех органов и систем. Исключением не является цилиарная мышца, которая отвечает за укрепление кровеносных сосудов глаза. При низкой двигательной активности в течение дня кровеносные сосуды глаза становятся слабыми, осложнения может вызывать даже смена фокусного расстояния.

При близорукости и дальнозоркости, наибольшим позитивным эффектом владеют нагрузки среднего уровня интенсивности. К данной категории нагрузок можно отнести бег, лыжный спорт, катание на коньках и плавание. Рекомендуемым уровнем ЧСС является показатель 110-140 ударов в минуту. Стремительное увеличение уровня ЧСС может спровоцировать ишемию органов зрения, в итоге этого насыщенные нагрузки могут вызвать отрицательные результаты и их нужно проводить под наблюдением доктора.

Для людей, которые страдают близорукостью либо дальнозоркостью слабой степени, положительный результат принесут спортивные игры. К данным играм относятся волейбол, теннис, баскетбол, футбол. Данные виды спорта, как правило, характеризуются стремительным переключением фокуса с близких расстояний на дальние. Это благоприятно воздействует на состояние мышц глаз и служит профилактикой заболевания.

Лечебная физическая культура, в сочетании с общеразвивающими упражнениями оказывает позитивное воздействие на все функции глаз. Основной спецификой в составлении программ тренировок для лиц, страдающих от патологии органов зрения является сочетание общеразвивающих и особых упражнений, которые улучшают кровоснабжение в тканях глаз и повышают работоспособность глазных мышц. В реальное время ЛФК чаще всего используется при миопии и глаукоме. Лечебная физическая культура при миопии требует

индивидуального подхода. Рекомендуются умеренные нагрузки, такие как туристические походы, элементы командных видов спорта.

Основным требованием к проведению тренировок служит расположение спортивной площадки на свежем воздухе или в проветриваемом помещении. В солнечную погоду, из-за высокой температуры занятия рекомендуется проводить в тени. Верная дозировка нагрузок и отдыха является важным требованием при организации занятий. В процессе занятий нужно делать паузы, комбинировать физические упражнения с упражнениями для глаз.

Данные комплексы упражнений, которые направлены на профилактику заболеваний органа зрения повышают уровень кровообращения в тканях глаз, позитивно влияют на тонус мышц глаз, благоприятно влияют на общее состояние организма. Нужно регулярно заниматься упражнениями для глаз в периоды 2-3 часа трудовой или учебной деятельности, длительность комплекса может варьироваться от 10 до 15 минут. Данная систематичность позволит одинаково задействовать все мышцы глаз, что снимет напряжение с наиболее задействованных в течение дня. В целях профилактики основных заболеваний органа зрения нами предлагается включить данные комплексы в распорядок дня студентов, что при систематическом выполнении разрешит достичь правильного и положительного результата.

Таким образом, анализ результатов проведенного мною исследования разрешил подметить, что включение в процесс физического воспитания дополнительных средств, которые направлены на профилактику заболеваний органа зрения, а именно разных комплексов упражнений для глаз сохраняют и укрепляют зрение студентов. Данные комплексы могут использоваться как в процессе учебного процесса в общеобразовательных школах, так и

осуществляться в ходе осуществления профессиональной деятельности работающей части населения.

Список использованной литературы:

1. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: ИЦ Академия, 2016. 528 с.

2. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М.: Советский спорт, 2017. 372 с.

3. Евсеев С. П., [и др.]. Адаптивная физическая культура в практике работы/ с инвалидами и другими маломобильны/ми группами населения: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2015. 298 с.

4. Передерий, В.А. Полный справочник. Глазные болезни / В.А. Передерий// – Москва: Эксмо, 2008. – 701 с.