

СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИКИ

**Фадеева К.А., студентка 4 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: глаза, гимнастика, нагрузка, упражнение, зарядка.

В данной работе рассматривается такая проблема, как перенапряжение глаз вследствие постоянного информационного потока и способы его устранения с помощью гимнастики.

Введение. Оптический аппарат организма представляет собой сложный механизм, звенья которого работают в тесной взаимосвязи. Техническую сторону процесса составляют глазодвигательные мышцы и цилиарная мышца, которые отвечают за изменение толщины хрусталика. Когда какое-либо звено выпадает из функционального процесса, нарушается вся система зрительного восприятия. Патология может быть врожденной или приобретенной. В первом случае причинами являются дисфункциональная офтальмологическая наследственность, патологии беременности, аномалии внутриутробного развития. Во втором случае ухудшение зрения может быть вызвано следующими причинами: интенсивные зрительные нагрузки, особенно на фоне недостатка отдыха, бессонницы, неправильного питания, малоподвижного образа жизни; травмы глаз, головного мозга – таламуса, коры головного мозга; атрофия зрительного нерва воспалительной или дегенеративной этиологии. Симптомы дисфункции зрительного аппарата включают: размытие, «прыгающее» изображение; головная боль, появление радужных кругов перед глазами; жжение, зуд, покраснение век; болезненные ощущения при движении глазных яблок.

Цель работы. анализ использования упражнений офтальмологической зарядки.

Результаты исследований. Офтальмологическая зарядка поможет избавиться от симптомов усталости, улучшить фокусировку визуализации [1]. Гимнастика не помогает при гиперметропии (дальнозоркости) или близорукости (близорукости), поскольку эти заболевания вызваны органическими изменениями преломляющей оптической силы. При гиперметропии видимые объекты концентрируются за сетчаткой, при близорукости – перед сетчаткой. Упражнения не восстановят рефракцию, но они помогут сохранить зрение на существующем уровне, избежать осложнений и прогрессирующего ухудшения работы глаз [2]. Зарядка для улучшения зрения полезна и детям. Если родители включают гимнастику в свой распорядок дня, то в возрасте 8-10 лет ребенок будет выполнять комплекс самостоятельно.

Противопоказания: офтальмоплегия – паралич отдельных групп или всех глазных мышц; отслоение (отделение) сетчатки от подлежащей сосудистой оболочки; конъюнктивит, дакриoadенит, блефарит – воспалительные заболевания зрительного аппарата; послеоперационный период после операции на глазу.

Примеры базовых упражнений, включенных в стандартные рекомендации по поддержанию и восстановлению здоровья зрения, профилактике заболеваний глаз: 1) Плотно закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте веки на 5 секунд. Повторите 10-15 раз; 2) Нарисуйте точку на оконном стекле. Поочередно фокусируйте свой взгляд – сначала на объекте, расположенном как можно дальше, затем на точке. Кратность составляет 10 раз; 3) Надавите указательным, средним и безымянным пальцами на закрытые веки на 2 секунды. Повторите упражнение 10 раз; 4) Возьмите несколько объектов разного размера из окружающих объектов. Например, дверь, органайзер, стул и т.д. Скользите взглядом, как если бы вы обводили объекты. Повторите 4-8 раз; 5) Вытяните руку, вытяните указательный палец, сосредоточьте на нем свое внимание. Медленно поднесите палец к носу, не отводя глаз. Когда изображение начнет увеличиваться вдвое, опустите руку. Повторите 5-7 раз; 6) Не двигая головой, сделайте несколько круговых движений зрачками: сначала по часовой стрелке, затем в

противоположном направлении. Повторите по 5-10 раз в каждом направлении.

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

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

2. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

WAYS TO IMPROVE VISION WITH THE HELP OF GYMNASTICS

Fadeeva K.A.

Scientific supervisor – Makarov A.L.

Ulyanovsk State Agrarian University

Keywords: eyes, gymnastics, exercise, exercise, exercise.

In this paper, we consider such a problem as eye strain as a result of a constant information flow and ways to eliminate it with the help of gymnastics.