

УДК 61.615

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры «Физического воспитания»

Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

Ведерникова Ю.В.,

студент

2 курс, факультет «Филологический факультет»

Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НИЗКОМ УРОВНЕ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** Данная статья посвящена проблеме нарушения зрения среди студентов. Выявлены факторы, влияющие на ухудшение зрения в период обучения. Предложена программа коррекции зрения.*

***Ключевые слова:** студенты, ухудшение зрения, здоровье студентов, миопия, комплекс упражнений*

***Annotation:** This article is devoted to the problem of visual impairment among students. The factors influencing the deterioration of vision during the training period were identified. A vision correction program was proposed.*

***Keywords:** students, visual impairment, students' health, myopia, a set of exercises*

В условиях современного обучения особенно широко применяются технологии, использование которых влечет за собой нагрузку на зрение, характеризующееся существенными изменениями в характере и условиях

зрительной работы, связанной с использованием информационно-коммуникационных технологий. Различные информационные носители как в традиционном, бумажном, так и в электронном формате являются незаменимыми для студентов. Однако чрезмерное чтение с монитора компьютера, планшета или смартфона, чтение с недостаточным или неправильно организованным освещением негативно влияет на оптический и аккомодационный аппарат глаза.

Наиболее распространенным заболеванием среди студентов является близорукость или миопия – это дефект преломляющей силы глаза (аномалия рефракции), при котором изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а перед ней.

Ученые доказали, что циклические физические упражнения (бег, плавание, лыжи) умеренной интенсивности оказывают благоприятное влияние на работу глаз, вызывая усиление кровотока в них через некоторое время после нагрузки и улучшая работоспособность глазной мышцы.

Динамическая физическая нагрузка способствует снижению внутриглазного давления. На фоне общего развития используются дыхательные, корригирующие упражнения, упражнения, укрепляющие цилиарные и аккомодационные мышцы глаза, которые должны быть строго дозированы. Важно избегать упражнений с резкими движениями головы. Людям с высокой степенью близорукости не рекомендуется заниматься спортом, но лучшим вариантом в этом случае является выполнение утренней гимнастики в течение 8-10 минут, с обязательным включением в комплекс упражнений, укрепляющих мышцы глаза.

Что касается корригирующих упражнений для глаз, то существует достаточно широкий спектр различных упражнений, оказывающих благотворное воздействие на глаз, мышцы глазного аппарата и кровоснабжение. Упражнения американского офтальмолога получили особое признание во всем мире.

Методика Уильяма Бейтса направлена как раз на снижение напряжения глазных мышц. По теории Бейтса, нарушения рефракции развиваются в силу постоянного напряжения шести глазодвигательных мышц. Для нивелирования напряжения ученый в свое время предложил ряд упражнений, которые, по его теории, могут помочь сохранить зрение.

Суть методики Бейтса в том, что упражнения необходимо делать в определенной последовательности и каждый день на протяжении конкретного периода. Только там, по словам офтальмолога, они возымеют эффект. Немаловажным аспектом в стратегии сохранения зрения является и замена сильных очков и линз на более слабые. Упражнения нужно делать либо без очков, либо в тех, которые являются более слабыми.

Упражнения для глаз по Бейтсу

Пальминг

Одно из самых популярных упражнений по Бейтсу — это пальминг. О нем часто говорят популяризаторы методики в современных реалиях. Суть пальминга в том, что нужно прикрыть веки ладонями, тем самым защищая глаза от попадания вредного воздействия света на сетчатку. Перед этим рекомендуется предварительно разогреть ладони друг о друга. Во время пальминга человеку нужно представлять темные круги, разные геометрические фигуры. Это является своего рода медитацией, которая успокоит сознание и поспособствует более эффективному результату упражнения. Пропагандисты данной методики рекомендуют выполнять пальминг перед сном.

Метод «Воспоминания»

Смысл метода «Воспоминания» в том, что когда мы представляем какое-то яркое воспоминание из нашей жизни, это способствует расслаблению нашей психики. По теории Бейтса, расслабление психики, в свою очередь, снимает нагрузку с мышц глаза.

Практики данной методики рекомендуют вспоминать событие до мельчайших подробностей: вкус, запах, цвет, пережитые эмоции.

Упражнение «Мыслеформа»

Суть упражнения в том, чтобы воображать различные бесформенные образы. Они обязательно должны быть нечеткими, размытыми. После мысленного представления следует проверка зрения. Для этого можно распечатать буквенную таблицу Сивцева, расположить ее на уровне глаз на расстоянии пяти метров. Задача — постараться разглядеть нижние строчки.

Практику необходимо закончить пальмингом.

Гимнастика для глаз

Гимнастика включает перечень упражнений, направленных на снятие напряжения с глаз.

1. Взгляд «Вверх-вниз».
2. «Вправо-влево».
3. Перемещение взгляда по диагонали. Задача — водить глазами по диагонали по разным траекториям.
4. Рисовать взглядом прямоугольник. Направлять взгляд таким образом, чтобы «рисовать» глазами прямоугольную фигуру.
5. Будильник. Вообразите, что ваше лицо — это циферблат часов. Ваш нос — это центральная часть часов, где располагаются стрелочки. Смысл упражнения в том, чтобы перемещать направление взгляда по воображаемым точкам — 12 часов, 3 часа, 6 часов и 9 часов.
6. Упражнение — змейка. Нужно перемещать взгляд по траектории волны. Змейку нужно сделать несколько раз подряд.
7. Движение глаз по спирали. Необходимо плавно направлять взгляд от центра к краям окружности.
8. Упражнение «глобус» — вообразите, что видите перед глазами глобус. Мысленно сфокусируйте взгляд на экваторе и так же мысленно вращайте глобус глазами вокруг своей оси.

Параллельно с обычной зрительной гимнастикой, по теории Бейтса, важно выполнять дыхательные упражнения, чтобы успокоить нервную систему. Ведь стресс, согласно воззрениям Бейтса и Шичко, влияет на развитие аномалий рефракции.

Движения-повороты

Необходимо поставить ноги на ширине плеч и разворачивать тело на 90 градусов в одну и в другую стороны. При этом важно сохранять дыхание ровным и спокойным, взгляд не должен фокусироваться на конкретных объектах, а должен быть в некоем расфокусе. Рекомендуется делать до 100 поворотов утром и вечером.

Соляризация

Офтальмолог Бейтс считал, что УФ-излучение благотворно для глаз и был противником солнцезащитной оптики. Это убеждение является в корне неверным. Ультрафиолетовое излучение, исходящее от солнца, пагубно влияет на сетчатку, поэтому офтальмологи рекомендуют носить темные очки в любое время года в солнечную погоду.

Использованные источники:

1. Влияние компьютера на жизнь и здоровье учащихся: статья в журнале — научная статья / Мартынова З.Е.; журнал: crede experto: Транспорт, общество, образование, язык; Издательство: Московский государственный технический университет гражданской авиации (Москва), 2014.
2. Г.Кибардин. Эффективные упражнения по сохранению зрения у детей и взрослых. – М.: Свет, Амрита-Русь, 2016. – 224 с.
3. Состояние остроты зрения и рефракции глаз у студентов медицинского вуза: статья в журнале — научная статья / Козина Е.В., Поспелов В.И., Гололобов В.Т., Лазаренко В.И., Балашова П.М., Кох И.А., Кочетова Т.Ф., Каскаева Д.С.; журнал: Сибирское медицинское обозрение, 2015.

4. Метод Бейтса по восстановлению зрения: сайт Эксимер. [Электронный ресурс]. URL: <https://spb.excimerclinic.ru/press/metod-beytsa-po-vozstanovleniyu-zreniya/> (дата обращения: 01.04.20223)