

УДК 796.01

*Казначеев В.В.,
Кандидат в мастера спорта по футболу, Старший преподаватель
кафедры “Физическая культура и спортивно-оздоровительные
технологии”
Донской государственной технической университет
Россия, г. Ростов-на-Дону*

ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ЗРЕНИЕ

***Аннотация:** Спорт, как и физическая культура, в настоящее время помогает людям избавиться от ряда проблем со здоровьем, а также приостановить развитие ряда заболеваний, в том числе связанных со зрением. В настоящей статье будет рассмотрено влияние занятий спортом на зрение.*

***Ключевые слова:** спорт; физическая культура; зрение*

***Abstract:** Sports, like physical culture, currently helps people get rid of a number of health problems, as well as to stop the development of a number of diseases, including those related to vision. This article will consider the impact of sports on vision.*

***Keywords:** sports; physical education; vision*

Введение

Зрение – один из важнейших, если не самый важный орган чувств у человека. Благодаря возможности видеть, мы способны воспринимать всю полноту красок окружающего нас мира. С помощью глаз мы взаимодействуем с окружающей средой, различаем разнообразные предметы и правильно определяем их местоположение в пространстве.

Тренировка глаз для улучшения зрения – это комплекс мероприятий, направленный на повышение остроты зрения. Такая систематически выполняемая зарядка помогает лучше видеть, своевременно предупреждает развитие близорукости, астигматизма или дальнозоркости.

Начать считаю необходимым с того, что, согласно официальной статистике Всемирной организации здравоохранения, более двух миллиардов людей по всему земному шару страдают различными нарушениями зрения. Ниже представлена таблица, отражающая информацию за 2019-2020-е гг. [1].

Таблица 1. Нарушения зрения: виды и количество лиц, имеющих заболевания зрения.

Нарушения зрения	Количество человек, у которых обнаружено данное нарушение
Нарушение ближнего зрения, вызванного нескорректированной пресбиопией	826 млн. чел.
Катаракта	94 млн. чел.
Нескорректированные аномалиями рефракции	88,4 млн. чел.
Возрастная макулодистрофия	8 млн. чел.
Глаукома	7,7 млн. чел.
Диабетическая ретинопатия	3,9 млн. чел.

Таким образом, как мы видим, достаточно большое количество людей имеют те или иные отклонения от нормы по зрению (иными словами, имеют заболевания зрения). Причины возникновения нарушений различны: возрастная макулодистрофия, диабетическая ретинопатия, катаракта, глаукома, а также нескорректированные аномалии рефракции. Некоторые из перечисленных причин можно отнести к врожденным, иные же, наоборот, являются приобретенными. В настоящее время многие люди на земном шаре ведут сидячий образ жизни перед мониторами. Недостаток физической активности способен привести к ряду проблем со зрением, которые, в случае несвоевременной диагностики, приводят к снижению качества жизни как детей, так и взрослых. Именно поэтому рассматриваемая в данной статье тема является актуальной.

Основная часть

В настоящее время существует ряд способов, помогающих восстановить зрение. К наиболее популярному операционному способу следует отнести лазерную коррекцию зрения. Однако справедливо заметить, что гораздо важнее сохранить зрение, чем восстанавливать его уже после того, как оно ухудшится. Также лазерная коррекция имеет ряд противопоказаний, а также достаточно высокую стоимость и не является гарантией того, что зрение не ухудшится вновь.

Рассматривая теоретический аспект, важно отметить 5 базовых функций органов зрения: центрального зрения, периферического зрения, светового ощущения, цветового зрения и бинокулярного зрения. Говоря конкретно о студентах, во время пар чаще всего задействовано именно центральное зрение, в то время как во время занятий физической культурой (неважно, в учебное или во внеучебное время) чаще задействовано периферическое зрение, а также световое и цветовое восприятие. В результате проведения исследований было

доказано, что во время выполнения специальных упражнений у студентов повышалось качество зрительного и осязательного контроля за выполнением упражнений [2, с. 2].

Как уже рассматривалось ранее, множество людей в наше время страдают различными нарушениями зрения, однако больше всего проблем имеют именно слабо развитые физически люди. Именно поэтому так важно уже со школьной и студенческой скамьи особое внимание уделять всестороннему физическому развитию, а в более зрелом возрасте – не забывать о балансе между работой и отдыхом (в том числе и спортом). Ряд специалистов советует старшему поколению выбирать такие виды спорта как, например, йога, спортивная ходьба (как альтернативный вариант – скандинавская ходьба, которая сейчас находится едва ли не на пике своей популярности в качестве вида спорта как у взрослых, так и пожилых), пилатес и бадминтон. Отдельно выделяют плавание как наиболее универсальный вид спорта для людей, страдающих как от незначительного нарушения зрения, так и при более серьезных заболеваниях. Однако важно помнить, что в любом виде спорта на первом месте по важности должна стоять техника выполнения, тогда занятия будут продуктивными и смогут принести пользу зрению. Также важно следить за пульсом, он не должен превышать 140 ударов в минуту, а также проконсультироваться со специалистом перед началом тренировок [3, с. 141].

Говоря же о непосредственном влиянии спорта на организм человека, важно отметить индивидуальность каждого конкретного организма. В связи с этим информация, указанная далее, будет представлена по отношению к среднестатистическому человеку.

При регулярных занятиях спортом, при условии, что интенсивность нагрузок будет небольшой или средней интенсивности, постепенно произойдет постепенное укрепление цилиарной мышцы глаза. Цилиарная мышца глаза отвечает за способность глаза фокусироваться и обеспечивать

четкое зрение на разных расстояниях. Помимо этого, физическая нагрузка улучшает кровоснабжение зрительных органов, обеспечивая глаза кислородом и необходимым питательными веществами. Динамические же упражнения способствуют уменьшению внутриглазного давления.

Для каждого человека верно определить уровень зрения и предложить конкретный вид спорта в состоянии только врач-офтальмолог-окулист. Важно, чтобы люди не принимали серьезные или спорные решения, основываясь на мнении непрофессионала.

Доказано, что существует и прямая, и обратная зависимость между физической активностью человека, его здоровьем, с одной стороны, и развитием близорукости, с другой стороны. Если человек с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закалён, у него реже возникает близорукость, или она имеет меньшую степень. И это даже при наследственной предрасположенности. И наоборот, у близоруких людей, если они не будут вести активный образ жизни, не следить за осанкой, питанием, режимом работы и отдыха, могут возникнуть различные заболевания и дальнейшее прогрессирование близорукость.

Изучение влияния систематических занятий физическими упражнениями (бассейн, бег, спортивная ходьба) нормальной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз продемонстрировало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

Специальные упражнения, которые рекомендуются для близоруких людей, могут выполняться самостоятельно в домашних условиях, на природе, а также во время отдыха. Некоторые из них можно включать в комплекс производственной гимнастики. Необходимо строго следить за тем, чтобы упражнения были подобраны правильно с учётом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, степени близорукости, состояния глазного дна. Упражнения общеразвивающего характера обязательно

необходимо сочетать с гимнастикой для глаз для достижения наибольшего эффекта.

Заключение

В выводе хотелось бы подвести итог о влиянии спорта на зрение и о пользе физкультуры для него же. О влиянии спорта в целом, можно сказать, что болезни, связанные с глазами, накладывают серьезные ограничения на то, чем человек может заниматься. Ему навсегда закрыта дорога в профессиональный или травмоопасный спорт. Но при этом легкие и средние физические нагрузки не противопоказаны, а наоборот приветствуются. А физкультура для глаз не только способствует приостановлению падения зрения, но может привести и приводит его улучшению.

Всему вышеизложенному, важно отметить значимость занятий спортом при профилактике нарушений зрения на различных этапах ухудшения, а также необходимость продолжения занятий спортом при наличии болезней, связанных со зрением.

Список литературы:

1. Общие ресурсы по комплексному офтальмологическому уходу, ориентированному на людей: сайт Женева: Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL:<https://www.who.int/docs/default-source/blindness-and-visual-impairment/discussion-paper-eye-care-indicators-and-proposed-targets-11-11-20.pdf>
2. Кремнева В.Н., Солодовник Е.М. Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов университета // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №7-1 [Электронный ресурс].

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-na-uroven-zreniya-studentov-universiteta>

3. Ткачева Елена Георгиевна, Клецков Николай Андреевич Здоровый образ жизни как средство поддержания и улучшения зрения // Наука-2020. 2019. №9
4. С.И. Вавилов и др. - Большая советская энциклопедия. - М.: «Советская энциклопедия». - 1969-1978гг.