

УДК: 617.75

*Воронина Екатерина Александровна  
Студентка 2 курса, ист.факультета  
Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и  
технологии  
Россия, г. Стерлитамак*

## **ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

***Аннотация:** На сегодняшний день проблема ухудшения зрения среди населения в частности молодого поколения имеет тенденцию к увеличению и актуальна в нашем обществе. Почти 30% заболеваний глаз приходится на близорукость, это заболевание может развиваться в детском, пубертатном периоде в возрасте от 7 до 15 лет, а в дальнейшем может стабилизироваться или дальше прогрессировать.*

***Ключевые слова:** Зрение, близорукость, глаза, упражнения, комплекс упражнений, население.*

***Abstract:** Today, the problem of visual impairment among the population, in particular the younger generation, tends to increase and is relevant in our society. Almost 30% of eye diseases are caused by myopia, this disease can develop in childhood, puberty at the age of 7 to 15 years, and in the future it can stabilize or progress further.*

***Key words:** Vision, myopia, eyes, exercise therapy, exercises, exercise complex, population.*

**Актуальность** данной темы неоспорима важна именно поэтому я бы хотела рассмотреть лечение лечебной физкультурой такого основного заболевания глазного аппарата как близорукость, миопия. При данном заболевании световые лучи, которые исходят от вдалеке находящихся предметов

собираются впереди сетчатки глаза и тем самым изображение получается нечетким, искаженным, смазанным. В век прогресса использование компьютерных мониторов, телевизоров, сенсорных телефонов зрение постоянно находится в напряжении. Ухудшение зрения происходит не только при ранее перечисленных действиях, но и при длительном нахождении в помещении без притока свежего воздуха, ухудшении кровоснабжения глаза, вызванном хроническим тонзиллитом, ревматизмом, конъюнктивитом [1, с. 26]. При выполнении упражнений аэробной направленности в частности «дыхательная гимнастика» которая, стимулирует деятельность всех систем организма, благодаря этому кровь лучше циркулирует по капиллярам, что интенсифицирует питание клеток и тканей организма, ускоряет выведение шлаков [2, с. 44].

Выполнять комплекс упражнений при миопии, то есть дальнозоркости необходимо регулярно и в состав должно входить не менее пяти упражнений

Эти процессы повышают защитные силы организма. Наиболее доступные и эффективные средства профилактики и лечения - специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза в сочетании с общеукрепляющими физическими упражнениями, ну и, конечно же, здоровый образ жизни [3, с. 86]. Только в этом случае приведенные ниже методики дают необходимый эффект. ЛФК показана всем людям, имеющим прогрессирующую приобретенную и неосложненную отслойкой сетчатки миопию любой степени. Необходимо учитывать и возраст особенно дети, имеющие не только «близорукость», но и одновременно различные нарушения опорно-двигательного аппарата, применение ЛФК очень даже обязательно. Чем раньше назначают лечебную физическую культуру, тем выше эффективность подобного метода. Лечебная физическая культура не только полезна для зрения, но и восстанавливает, развивает подвижность суставов, эластичность связок, благоприятно воздействует на функции сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем,

оказывает общеукрепляющее, оздоровительное воздействие, увеличивает физическую работоспособность, вырабатывает устойчивость организма к болезням [4, с.56].

Для достижения положительного эффекта при выполнении упражнений, необходима определенная физическая нагрузка и строго оптимально дозированная в первую очередь на укрепление и расслабление глазных мышц.

### **Комплекс упражнений для улучшения зрения**

1. Движение глазами яблоками по горизонтали слева направо.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами яблоками по часовой стрелке и наоборот.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в различном темпе.
5. Движение глаз по диагонали: косить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое моргание глазами.
8. Просмотр предметов на различном расстоянии: на ближний объект затем на дальний.

Выполнять упражнения по принципу «от простого к сложному» увеличивая нагрузки постепенно начиная от 2-3 повторений на каждом упражнении постепенно увеличив до 6 не менее двух раз в день, при этом не выполнять движения головой, а только глазами.

Данный комплекс рекомендуется выполнять с открытыми глазами, затем с закрытыми, плюс использовать циклические движения, например: оздоровительное плавание, оздоровительная ходьба.

Рекомендации при работе на компьютере

- А) делать минутный перерыв через каждый час.

Б) упражнения для глаз

В) сидеть с закрытыми глазами, давать отдых.

**В заключение** при соблюдении этих правил занятия принесут ощутимый эффект, но надо учитывать, что при большой нагрузке могут появиться болезненные ощущения, головная боль, необходимо дать время для отдыха только после этого возобновить упражнения. Нагрузки контролировать можно и самостоятельно опираясь на субъективные показатели, на свои ощущения.

### **Список литературы:**

1. Аветисов, Э. С. Близорукость / Под общ. ред. Э. С. Аветисова. –2-е изд., перераб. и доп. – Москва, 2002. – 284 с.
2. Ерошевский, Т. И. Глазные болезни / Т. И. Ерошевский, А. А. Бочкарева. – Москва: Медицина, 2000. – 448 с.
3. Демирчоглян Г.Г Тренируйте зрение. М.: Физкультура и спорт,1990 – 45 с.
4. Кадочникова, Ю. В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова ; науч. ред. Ю. В. Кузнецова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург :Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 108 с.