

Секция  
ТУРИЗМ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Профилактика заболеваний органов зрения средствами физической культуры

Ф. Х. Таскалиева

И. А. Лакейкина

[taskalieva2211@mail.ru](mailto:taskalieva2211@mail.ru)

Физическое воспитание в учебных заведениях – одно из основных сложных элементов учебно-воспитательской деятельности со студентами. Оно считается действенным орудием поддержания самочувствия, профилактики болезней, усовершенствования физиологического формирования и физиологической подготовленности учащихся, а кроме того привития им способностей индивидуальной гигиены и безусловно - практической подготовки.

### **Происхождение близорукости, основы ее профилактики и лечения**

Как выражает себя основание формирования близорукости?

Для недальновидных свойственно прищуривание глаза при анализе объектов. Это обусловлено тем, что оболочка при близорукости оказывается находящейся сзади центра поступающих в глаза преломлений излучения, по этой причине любое место осматриваемого объекта представляется в сетчатке в качестве малой нечёткой области, а никак не места. Наслаиваясь, друг на друга, данные кружки сокращают точность пределов объекта, который приводит к снижению остроты зрения. Подобное снижение зрения именуют «зрением в кругах светорассеяния». При прищуривании глаза снижается объем зрачка, круги светорассеяния делаются мельче, и напряженность зрения отчасти увеличивается, при этом обостряются визуальные перегрузки в эти две непосредственные внутренние мышцы, поворачивающие любой глаз изнутри (к носу). Это порождает переутомление мышц, малоприятные чувства и боли в зоне глаза и лба.

В основной массе случаев, при близорукости, удлинение офтальмологического яблока случается небольшим и напряженность зрения уменьшается, в случае если человек смотрит вдаль. Данный недостаток устраняется с помощью очков, возобновляющих точность очерчивания дальних объектов, вынося их в сетчатку.

### **Формы и технология независимых занятий физической культурой для учащихся, обладающих заболеванием – близорукость**

Занятия особыми процедурами, подходящие недальновидным, возможно осуществлять без помощи других в бытовых обстоятельствах, в природе, в период развлечений, определенные возможно добавлять в совокупность производственной гимнастики. Следует определённо заботиться, о том, чтобы процедуры были выбраны грамотно: с учётом возраста, пола, состояния самочувствия, физической подготовленности, уровня близорукости, состояния офтальмологического дна.

Процедуры общеразвивающего нрава непременно следует совмещать с гимнастикой для глаз.

Рекомендуются последующие формы независимых занятий:

1. Ранняя гигиеническая зарядка.
2. Целебная зарядка (зарядка для глаз).
3. Обучение физкультурой согласно выбранной плану.
4. Физкультурный интервал в период какой-либо деятельности (обучения).
5. Составляющие самомассажа.
6. Закаливание организма.
5. Сложные комплексы процедур с целью профилактики близорукости

Физическая культура, подвижные виды развлечений в свежайшей атмосфере, физкультура обязаны завоевать существенную роль в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования, так как физические процедуры содействуют подобно единому укреплению организма и активизации его функций, так и увеличению трудоспособности офтальмологических мышц, укреплению склеры глаза.

Изучение воздействия регулярных уроков повторяющимися физическими упражнениями (кросс, путешествие, движение на лыжах) умеренной насыщенности в комбинации с гимнастикой для глаз выявило, то что у людей с близорукостью среднего уровня не только лишь увеличивается всеобщая выносливость, но и намного поднимается зрение.

### **Методика массажа и самомассажа мышц задней и фронтальной поверхности шеи**

Как выявили изучения, массажирование шейного отдела в силах сбалансировать визуальные функции и быть одним из способов в едином излечении близорукости. Таковое массажирование необходимо осуществлять 2 – 3 раза в 7-10 дней. Его возможно осуществлять с поддержкой партнёра, или подменять самомассажем.

Массаж и самомассаж производятся в позе, сидя на стуле. При массаже, сидя на стуле, ручки укладывают в спинку и голову нагибают. Массажист находится рядом и растирает левой рукою правую долю шейки, а правой – левую. Производятся поглаживание, выкручивание и размятие. При поглаживании перемещение руки наступает с грани волосяного покрова (волосы следует приподнять) и заканчивается в дельтовидной мышце. Перемещения производятся равномерно одной или 2-мя ручками в отсутствии существенного давления – 30 – 40 сек. (с одного края). Потом необходимо надавливание без существенного давления – 20 – 30 сек. Применяются соответствующие приёмы разминания: одной рукою, потом «клещи» и двойственное круговое (2-мя ручками) длительностью 2 – 3 минут. Возможно использовать пульсацию кулаком. Заканчивается массажирование поглаживанием – 4 – 6 ходов.

Массаж задних и побочных мускул шейки захватывает приблизительно 10 минут.

При самомассаже необходимо присесть в кресло размеренно, облокотившись на спинку, голову удерживать ровно. Производятся соответствующие компоненты: 1) поглаживание одной и 2-мя ручками – 20 – 30 сек.; 2) натирание 4-мя пальцами в

области диапазона – 1 минут.; 3) разминка одной и 2-мя ручками – приём «клещи» – 1 минут.

Общая длительность самомассажа 5 – 6 минут.

### **Физкультурная пауза**

С целью профилактики возникновения и прогрессирования ранее имеющейся близорукости подросткам, учащимся, служащим, людям креативного труда весьма предпочтительно осуществлять специальную физкультурную паузу длительностью 3 – 5 минут. в период обучения и работы. Ее следует осуществлять каждый день 1 – 2 раза. Физкультурная пауза содержит респираторные, улучшающие, общеразвивающие и специализированные процедуры. Они чередуются таким способом, чтобы проявлять полезное влияние на тело и никак не активизировать лишнего утомления мышц глаз. Особые процедуры производятся в последующей очередности: процедуры, содействующие улучшению кровообращения в глазах, а кроме того циркуляции внутриглазной жидкости, а потом упражнения для внешних и внутренних мускул глаз.

### **Список литературы**

1. «Занятия физической культурой при близорукости» - «Физкультура и спорт», М., -
2. «Зрение - дар бесценный» , - Минск., 1987
3. «Секреты красоты». - информсервис, 1991.
4. «Близорукость» - М.: Медицина, 1986.
5. Учебник/под ред. , . - М.: Медицина 1983. «Глазные болезни»
6. « Физическое воспитание в специальных медицинских группах» - М.: [высшая школа](#), 1986
7. «Сегодня и каждый день. Физическая культура и здоровье», - М.: ФИС 1983