

что специально подобранные физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеарной оболочки глаза.

Необходимо отметить, что любое физическое упражнение, а особенно коррекционной направленности следует выполнять осознанно, с учетом последовательности дидактических принципов *знания → умения → навыки*.

В связи с этим мы провели тестирование теоретических знаний студентов 1 курса по вопросам профилактических мер и мер предосторожности на занятиях физической культурой с диагнозом миопия. Результаты опроса показали, что многие студенты не владеют элементарными знаниями в области гигиены физических упражнений и их функции в коррекции здоровья. С этой целью разрабатываются корректирующие программы, которые в основной и вариативной части включают как собственно физические упражнения общеукрепляющего и специально корректирующего характера, так и нетрадиционные средства и методы оздоровления и профилактики миопии.

С.А.Марчук

Средства коррекции зрения

Темп жизни, экология и снижение двигательной активности у студенческой молодежи приводит к значительным изменениям в состоянии здоровья, что выражается в снижении сопротивляемости организма, нарушении осанки и различным общим и региональным изменениям. В частности более 50% студенческой молодежи страдают функциональными изменениями зрительного аппарата, который является органом восприятия информации о состоянии окружающего нас внешнего мира.

Орган зрения человека состоит из глазного яблока, защитного аппарата, зрительных путей и зрительных центров головного мозга.

При изменениях любой из этих частей зрение нарушается. Новейшие работы ученых подтверждают: глаз – не просто орган чувств, он часть мозга, вынесенный на «передний край» восприятия. Истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответствен-

ном за зрение, то есть в центральной нервной системе. Поэтому здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и нервной полноценности. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будет способствовать и здоровью зрения. Чтобы сохранить зрение, необходимо соблюдать не только гигиену глаз, но и физическую и умственную гигиену.

Глаза очень тесно связаны со всеми органами тела человека. Малейшие изменения во внутренних органах отражаются на радужной оболочке глаза. На этом принципе основана ириодиагностика. Но существует и обратная связь. От зрительных дефектов общее здоровье тела становится хуже. Совершенствуя зрение можно вызвать положительные изменения в организме.

Возникает вопрос, какие же конкретные специальные движения и упражнения могут быть рекомендованы для профилактики нарушений работы глаза.

Профилактические упражнения можно поделить на две группы: неспецифические и специфические. Неспецифические упражнения – ОРУ (общеразвивающие упражнения), направленные на овладение школой движений, воспитание физических качеств (силы, гибкости, выносливости, ловкости и т.д.), оздоровление различных органов и систем организма, формирования правильной осанки. Специфические упражнения – корригирующие упражнения для глаз, направленные на улучшение кровоснабжения в тканях глаза и деятельность глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы.

С помощью нетрадиционных средств: релаксации, медитации и аутогенной тренировки можно достичь состояния покоя и расслабления психики, а также и глаз.

Учитывая, что физическая культура может не только способствовать замедлению или задержке прогрессирования уже имеющихся функциональных изменений зрительного анализатора, но и препятствовать их возникновению, целесообразно включать ряд специфических упражнений в общий комплекс физических упражнений для всех студентов. Упражнения для глаз на занятиях по физическому воспитанию необходимо выполнять вместе с ОРУ и корригирующими упражнениями. При выполнении упражнений, особенно связанных с движениями рук и с использованием различных предметов, можно одновременно выполнять упражнения для цилиарной мышцы и наружных мышц глаза, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Эти упражнения необходимо выполнять для того, чтобы функция аккомодационного аппарата не сни-

жалась и адаптация к повышенной зрительной нагрузке проходила бы в более благоприятных условиях.

Нормированные занятия физической культурой оказывают благотворное влияние на органы зрения. Однако чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье людей, страдающих заболеваниями зрительного анализатора и способствовать осложнениям. Поэтому необходимо четко соблюдать показания и противопоказания к занятиям спортом. При осложненной близорукости абсолютно противопоказаны виды спорта связанные с большим физическим напряжением (пульс 180 уд./мин и более), перемещением тела и возможностью его сотрясений (упражнения на гимнастических снарядах, прыжки со скакалкой, прыжки в глубину, акробатика). Рекомендуется выполнять циклические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде) умеренной интенсивности (пульс 100 – 140 уд./мин) и ациклические упражнения (подвижные игры, теннис, баскетбол, ОРУ под музыку, стретчинг и т.д.), без статического напряжения в сочетании с правильным дыханием, в аэробном режиме.

Целесообразно выполнять упражнения для наружных мышц глаза одновременно с ОРУ в исходном положении: лежа, сидя или стоя у гимнастической стенке, наиболее оптимальном для сохранения правильной осанки, упражнения должны быть строго дозированы, при их выполнении не испытывать сильного напряжения и усталости.

Чтобы сохранить нормальное зрение необходимо выполнять комплекс общеукрепляющих мероприятий, который включает в себя упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем; упражнения для мышц шеи, рук, ног и туловища; упражнения для релаксации локальных мышц; дыхательную гимнастику; упражнения для совершенствования движений координации и на внимание, точечный массаж.