

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НА ЛЮДЕЙ С ПЛОХИМ ЗРЕНИЕМ
И ПОЛЬЗА ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗРЕНИЯ.**

Перепелицина Екатерина Александровна

студент, кафедра изобразительного искусства,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

РФ, г.Тольятти

E-mail: perepelicina818@gmail.com

Чернова Елена Дмитриевна

*научный руководитель, старший преподаватель кафедры «Физическое
воспитание», ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,*

РФ, г.Тольятти

**THE IMPACT OF SPORTS ON PEOPLE WITH POOR EYESIGHT
AND THE BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION IN IMPROVING THE
LEVEL OF VISION.**

Perepelitsyna Ekaterina

Student, Department of Fine Arts,

Togliatti State University,

Russian, Togliatti

E-mail: perepelicina818@gmail.com

Chernova Elena

Scientific Supervisor, Senior Lecturer of the Department of Physical

Education, Togliatti State University,

Russian, Togliatti

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.

SUMMARY.

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.

Ключевые слова. спорт; физическая культура; зрение

Key words. sports; physical education; vision

Введение

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.

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.

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

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.

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.

Вывод

Таким образом, подводя итог 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. WHO. Discussion paper: proposed global targets for 2030 on integrated people-centred eye care. Geneva: World Health Organization; 2020

(<https://www.who.int/docs/default-source/blindness-and-visual-impairment/discussion-paper-eye-care-indicators-and-proposed-targets-11-11-20.pdf>, по состоянию на 25 ноября 2020 г.).

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. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-na-uroven-zreniya-studentov-universiteta> (дата обращения: 19.12.2022).

3. Ткачева Елена Георгиевна, Клецков Николай Андреевич Здоровый образ жизни как средство поддержания и улучшения зрения // Наука-2020. 2019. №9 (34). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyj-obraz-zhizni-kak-sredstvo-podderzhaniya-i-uluchsheniya-zreniya> (дата обращения: 18.12.2022).