

УДК 615.82

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1010

Волченко Д.В., студентка 1 курса

Научный руководитель: Глухов А.В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,  
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Volchenko D.V., student

Research Supervisor: Glychov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

### **PHYSICAL EXERCISES FOR DISEASES OF THE VISUAL ORGANS**

*В статье проанализированы особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения, в частности на такое заболевание, как миопия, которое характеризуется плохой видимостью вдали. Рассматриваются различные физические упражнения и их влияние на органы зрения с учетом противопоказаний, а также представлен комплекс упражнений для глаз с целью профилактики развития, прогрессирования, а иногда даже лечения заболеваний органов зрения. Для незначительного ухудшения зрения выявлены наиболее эффективные общеразвивающие упражнения и их особенности с целью разностороннего развития организма. Результаты статьи могут быть полезны для студентов, которые ограничены в занятиях физической культурой и всех, кто заинтересован в улучшении здоровья зрения посредством физической активности и гимнастики для глаз.*

**Ключевые слова:** заболевания органов зрения, физические упражнения, миопия, спорт

*This article analyzes the features of physical exercises for diseases of the visual organs, in particular for a disease such as myopia, which is characterized by poor visibility in the distance. Various physical exercises and their effect on the organs of vision are considered, taking into account contraindications, and a set of exercises for the eyes is also presented in order to prevent the development, progression, and sometimes even treatment of diseases of the organs of vision. For a slight deteriora-*

*tion of vision, the most effective general developmental exercises and their features have been identified for the purpose of versatile development of the body. The results of the article can be useful for students who are limited in physical education and anyone who is interested in improving visual health through physical activity and gymnastics for the eyes.*

**Keywords:** *diseases of the organs of vision, physical exercise, myopia, sport*

Современный образ жизни, с его зависимостью от электронных устройств, привел к увеличению количества людей, сталкивающихся с проблемами зрения. Это делает тему физических упражнений при заболеваниях органов зрения становится более актуальной.

Зрение играет важную роль в получении информации о внешнем мире, поскольку 85–90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор. Оценки Всемирной организации здравоохранения показывают, что практически каждый человек, доживший до пожилого возраста, столкнется с каким-либо офтальмологическим заболеванием в течение жизни. Часто у человека можно обнаружить более одного офтальмологического заболевания, и по оценкам ВОЗ, число людей с различными видами нарушений зрения составляет минимум 2,2 млрд или 28,8% населения Земли. Самым распространенным нарушением зрения является миопия, а на втором месте – пресбиопия.

Особенности занятий физической культурой при заболеваниях органов зрения. Физические упражнения помогают укрепить организм и активировать его функции, а также улучшают работоспособность цилиарной мышцы и укрепляют склеру глаза. Они также способствуют восстановлению, поддержанию и профилактике организма, включая орган зрения, и предотвращают прогрессирование близорукости.

При слабой степени близорукости ограничений в занятиях физической культуре нет.

При средней степени следует полностью исключить прыжки с высоты более 1,5 м, а также упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения.

При высокой степени противопоказана деятельность, связанная с подъемом тяжестей; нельзя выполнять упражнения, которые требуют длительное пребывание в согнутом положении тела с наклоном головы вниз; нельзя заниматься также упражнениями, предполагающими резкие перемещения и сотрясения тела (резкие повороты головы, резкие наклоны туловища и приседания); полностью противопоказаны прыжки.

Физические упражнения при заболеваниях органов зрения. Занятия физической культурой для людей с нарушением зрения направлены на улучшение их функциональных и двигательных возможностей. Основное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям (ОРУ) и различным видам спорта, таким как легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры и плавание.

Общие рекомендации физических упражнений для лиц с заболеваниями органов зрения. Лицам с нарушением зрения из разделов легкой атлетики с некоторыми ограничениями и особыми рекомендациями можно заниматься ходьбой, бегом и метанием мяча. Заниматься бегом и ходьбой можно как в спортивных залах, так и на открытом воздухе. При этом рекомендуется только медленный бег.

Из большого многообразия средств гимнастики лицам с нарушением зрения можно выполнять упражнения, в которых исключаются противопоказанные двигательные действия.

Из таких спортивных игр как волейбол и баскетбол можно выполнять лишь элементы игры, используя при этом облегченные мяч.

При занятиях плаванием следует ориентироваться на следующее определение: «Плавание — умение передвигаться в воде в нужном направлении, не касаясь дна или какой-либо другой опоры».

Лыжная подготовка для лиц с нарушением зрения содержит: способы ходов повороты на месте; подъемы; спуски; торможение. Такие упражнения очень благотворно влияют на организм.

Для поддержания хорошего физического состояния достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1–1,5 часа.

Близорукость, или миопия — дефект зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдали — плохо.

Миопия и спорт в меньшей мере совместимы при ярко выраженном нарушении зрения. При близорукости свыше –6 D потребуется полностью ограничить занятия физической культурой. Достаточным будет регулярное выполнение утренней зарядки. Выраженную пользу принесет закаливания и прогулки на свежем воздухе. Гимнастика для глаз будет особенно эффективна для предотвращения дальнейшего прогрессирования заболевания.

Лечебная физическая культура (ЛФК) показана всем лицам, имеющим прогрессирующую приобретенную и не осложненную отслойкой сетчатки близорукость любой степени. Чем раньше назначают ЛФК при миопии и чем меньше степень близорукости, тем выше эффективность метода, однако при врожденной близорукости применение ЛФК малоэффективно.

В качестве эффективного метода профилактики прогрессирования миопии, а в некоторых случаях и лечения, представлен комплекс упражнений Э.С. Аветисова.

Зрение является одним из важнейших факторов восприятия мира, поэтому нарушения зрения приводят к негативным последствиям, ухудшающим качество жизни человека.

Для людей с нарушениями зрения существует множество видов активностей, которые не только способствуют улучшению состояния, но и приносят положительные эмоции.

Физические упражнения оказывают на организм человека стимулирующее, компенсаторное и нормализующее действие, в частности на орган зрения. Поэтому лицам с нарушением зрения занятия физической культурой не только показаны, но и рекомендованы.

### **Библиографический список**

1. Патрушева Л.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Учебно-методическое пособие. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018.

2. Физическая культура студентов с нарушением зрения: методические рекомендации / Ж.И. Киселева [и др.]; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019.

3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2015.

4. Кузнецова М. В. Причины развития близорукости и её лечение.—М.: МЕДпресс-информ, 2004.

5. Кадочникова Ю. В. К 136 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.