

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

В последние годы спорт находится на пике своей популярности. Он стал неотъемлемой частью жизни множества людей. Но во время обучения в техникуме для многих заботы о здоровье отходят на второй план, ведь очень сложно изучать учебную программу, соблюдать все требования преподавателей, да еще и успевать позаниматься физической культурой. Тема профилактики заболеваний зрительной системы с помощью физической культуры интересует нас, и мы считаем ее актуальной, потому что хорошо знаем, как же сильно процесс обучения влияет на органы зрения и общее состояние здоровья молодого организма. По систематическим результатам медицинских осмотров обучающихся около 25 % из них имеют достаточно серьезные проблемы со зрением. Многие обучающихся носят очки, плохо видят, так что актуальность этой темы не подлежит сомнениям, по моему мнению. Цель данной статьи – выявить способы профилактики и лечения зрительных заболеваний с помощью физической нагрузки, а также узнать о возможности внедрения этих способов в программу занятий по физкультуре в техникумах.

По своему опыту нам известно, что у людей со зрительными заболеваниями, в том числе и с близорукостью высокой степени, в большинстве своем в школьное время имелись справки о полном освобождении от занятий физкультурой, потому что там не учитывались индивидуальные особенности здоровья учеников. Да, существовали и спецгруппы, но многие школы не имели лишнее время и свободных преподавателей, чтобы качественно и правильно вести занятия в подобных группах, куда бы ходили дети, у которых имелись проблемы со здоровьем. Поступив в Лабинский аграрный техникум, обучающиеся с довольно серьезными проблемами со зрением узнали о возможности замены обычных спортивных занятий посещениями ЛФК – лечебной физкультуры, где врач подбирает каждому индивидуальную программу относительно состояния здоровья обучающегося. Это показалось нам хорошей альтернативой опасным нагрузкам в спортивном зале ВУЗа. Врач назначил нам общие легкие упражнения и специальную оздоровительную гимнастику для глаз. Она является профилактическим, эффективным и доступным средством физической культуры по сохранению и улучшению работы органа зрения и эффективным средством снятия эмоционального напряжения у обучающихся в процессе обучения. Упражнения были весьма разнообразными, выполнялись они под присмотром медсестры, которая советовала дома

повторять их и закреплять этим результат. Была рекомендована данная гимнастика для глаз, разработанная Мирзакаримом Норбековым. Она представлена ниже.

Гимнастика для глаз по Норбекову:

- **Упражнение для улучшения зрения № 1**

Голову держи ровно, без запрокидывания назад. Глаза отведи вверх (на потолок), мысленно продолжив их движение дальше, через лоб, вертикально вверх.

- **Упражнение для улучшения зрения № 2**

Сохраняя ровное положение головы, посмотри вниз, мысленно продолжив взгляд в собственное горло.

- **Упражнение для улучшения зрения № 3**

Отведи взгляд налево, как бы сквозь свое левое ухо. Отведи взгляд направо, как бы сквозь свое правое ухо.

- **Упражнение для улучшения зрения № 4 - «Восьмерка»**

Рекомендации по выполнению данного упражнения аналогичны «Бабочке». Проведи глазами по траектории, напоминающей перевернутую цифру 8 или знак бесконечности как можно большего размера, но в пределах лица. Поочередно движение должно быть в одну сторону, затем в другую. В конце упражнения также нужно легко поморгать.

- **Упражнение для улучшения зрения № 5**

Подведи указательные пальцы рук к кончику носа и зафиксируй на них взгляд. Далее медленно начинай разводить их горизонтально в стороны: правый глаз зафиксирован на указательном пальце правой руки, левый — на указательном пальце левой руке.

- **Упражнение для улучшения зрения № 8 - «Большой круг»**

Сохраняя неподвижность головы, выполни круговые движения глазами: представь перед собой огромный циферблат часов (лучше золотого цвета), затем медленно проведи глазами по часовой стрелке, потом против, фиксируя взгляд на каждой воображаемой цифре.

Изучив эти и другие упражнения, становится понятно, что методы профилактики и лечения зрительных заболеваний существуют и на занятиях физкультурой, хоть и не для всех учащихся. Они вводятся и направлены уже на тех обучающихся, у которых появились и развились проблемы со зрением, и никак не касаются всех остальных подростков, которые занимаются физической культурой в стандартном ее виде, знакомой им со школы. Многие проведенные исследования свидетельствуют о том, что внедрение в процесс физического воспитания дополнительных средств физической культуры в целях профилактики заболеваний органа зрения в виде различных комплексов упражнений для глаз положительно влияют, сохраняют и укрепляют зрение студентов, повышают их функциональные возможности, уменьшают степень эмоционального напряжения.

Таким образом, рассмотрев множественные упражнения по укреплению зрения, зная о возможности заниматься ЛФК, учась в ГАПОУ КК ЛАТ, и посетив не одно подобное занятие, можно сказать, что, конечно же, к учащимся с любыми заболеваниями смогут найти индивидуальный подход врачи, заведующие лечебной физкультурой. Также по своему опыту общения с врачами многих офтальмологических клиник знаю, что некоторым старательным и упорным ребятам удалось укрепить или даже улучшить свое зрение с помощью регулярных подобных тренировок. Поэтому, конечно же, стоит всем, и взрослым и молодым, беречь и заниматься своим здоровьем, особенно обучающимся, которые из-за постоянного стресса склонны к развитию многих физических и психологических заболеваний.

Литература:

1. Мирзакарим С.Н. «Опыт дурака или ключ к прозрению. Как избавиться от очков» 2020 год
2. Выдров А.С. «Метод комбинированного лечения прогрессирующей миопии» 2021 год
3. Малютина М.В. «Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования» 2019 год