ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗРЕНИЕ

Чилюшкина Е. А., студент, Глинкин Б. Н., доцент

*Чувашский государственный аграрный университет*

Аннотация: *Занятие спортом помогают человеку избавиться от многих проблем со здоровьем, остановить развитие различных заболеваний, а также и связанных со зрением. Поэтому спорт играет важную роль в жизни человека.*

*Ключевые слова: спорт, зрение, физическая культура, человек.*

IMPACT OF SPORTS ON VISION

Chiliushkina E. A., student, Glinkin B. N., docent

Chuvash State Agrarian University

Abstact: Going in for sports helps a person get rid of many health problems, stop the development of various diseases, as well as those associated with vision. Therefore, sport plays an important role in human life.

Key words: sport, vision, physical education, human.

**Введение.** В наше время люди всё чаще и чаще страдают от плохого зрения. Возникают заболевания зрения по различным причинам: катаракта, глаукома, повреждение сетчатки при сахарном диабете и другие. Некоторые из этих причин можно отнести к врожденным, но другие человек приобретает в течение жизни. Люди стали очень часто проводить время, сидя за мониторами. Недостаточное движение может спровоцировать многие проблемы, связанные со зрением, которые, в случае несвоевременной диагностики, приводят к снижению качества жизни. Именно поэтому данная тема особенно актуальна в наши дни.

**Основная часть.** В настоящее время существуют различные способы, помогающих восстановить зрение. Наиболее популярный способ восстановление зрения-операционный. К нему относится лазерная коагуляция. Но гораздо лучше сохранить имеющееся зрение, чем его исправлять его после ухудшения, потратив деньги и время. Кроме того, данная операция имеет свои особенности и противопоказания, поэтому сделать её может не каждый. Лазерная коррекция не даёт гарантию того, что зрение не ухудшится снова.

Органы зрения выполняют такие важные функции, как центральное зрение, периферическое зрение, световое ощущение, цветовое зрение и бинокулярное зрения. Во время пар у студентов чаще всего задействовано именно центральное зрение, а во время занятий физической культурой чаще всего работает периферическое, цветовое и световое зрение.

Во время умственной работы происходит быстрое утомление органа зрения, снижается общая работоспособность, возрастает эмоциональное напряжение и если не применять профилактические меры по использованию средств физической культуры, то это в последствии может привести к серьезным нарушениям здоровья у студентов.

Это связано с большой нагрузкой на орган зрения во время учебы и подготовки домашних заданий. Оздоровительная гимнастика для глаз является профилактическим, эффективным и доступным средством физической культуры по сохранению и улучшению работы органа зрения и эффективным средством снятия эмоционального напряжения у студентов в процессе обучения. В целях профилактики заболеваний органа зрения и снятия эмоционального напряжения в процессе обучения мы внедрили на занятиях по физической культуре комплекс упражнений для глаз, который

при регулярном его выполнении дал хороший результат.

В результате проведения исследований было доказано, что во время выполнения специальных упражнений у студентов повышалось качество зрительного и осязательного контроля за выполнением упражнений.

Кроме того, во время занятия спортом у человека не только улучшается периферическое зрение, также занятия физкультурой положительно влияют на весь организм в общем, улучшают кровообращения. Посредством повышения уровня циркуляции крови улучшается обмен веществ органе зрения. В одно время с этим увеличивается тонус глазных мышц. Очевидно, что это очень хорошо влияет на состояние глаз.

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 занятия 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.