

Годовикова Мария Владимировна

студентка

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА КОРРЕКЦИЮ ЗРЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются проблематика ухудшения зрения и строение глазной системы. Раскрыты закономерности влияния отдельных упражнений на глазную систему человека. Авторами определен комплекс упражнений, которые способствуют коррекции зрения.*

***Ключевые слова:** ухудшение зрения, строение глаза, зрительная гимнастика, релаксация, медитация для восстановления нервной системы.*

Одним из пяти чувств, с помощью которых человек может познать, исследовать и изучить окружающий мир, является зрение.

Причины ухудшения зрения могут быть различными. В XXI веке, веке информационных технологий, идет сильное влияние смартфонов и компьютеров на зрение человека. Но это далеко не главная причина ухудшения зрения. Основной причиной ухудшения зрения, по мнению ученых, является генетика.

Пациентам, имеющим проблемы со зрением, врач-офтальмолог назначает зрительную гимнастику.

Для начала необходимо разобраться, как устроен зрительный анализатор, что такое зрительная гимнастика и как она влияет на остроту зрения? (Рисунок 1.)



Рис. 1

Зрительная гимнастика в основном влияет на роговицу. Зрительная гимнастика представляет из себя комплекс упражнений, который направлен на расслабление мышц, фокусировку зрения. Регулярная гимнастика для глаз повышает работоспособность зрительного анализатора, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы человека, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая несложные упражнения, получая навык выполнения зрительной гимнастики, человек выполняет ее самостоятельно.

Рассмотрим несколько видов зрительной гимнастики:

1. В углах комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Сначала нужно посмотреть на левый круг несколько сек, затем на правый, выполнить это упражнение 3–5 раз, следить за тем, чтобы работали только глаза, после 3–5 упражнений закрыть глаза на 10 сек, повторить упражнение 3 раза.

2. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 сек зажимать и расслаблять глаза.

3. Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Необходимо поднимать глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 сек.

4. Упражнение «Метка на стекле». Посмотреть на метку на стекле с расстояния 30–35 см. в течение 4–6 сек, затем перевести взор на объект за стеклом (дерево, дом, машина и т. д.) на 4–6 сек. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект. Повторять около 30- 40 сек.

5. Медленное моргание в течение 10 сек.

6. «Пальминг». Необходимо согреть ладони частым трением и приложить на несколько сек к закрытым глазам.

Следующий вид зрительной гимнастики представлен на рисунке 2:



Рис. 2

Таким образом, рассмотрев и изучив каждый из видов зрительной гимнастики, можно сделать следующие выводы:

1. Каждый вид зрительной гимнастики своеобразен.
2. Каждая гимнастика для глаз влияет на разные группы мышц.

3. На каждое упражнение отводится разное время, в связи с тем, что имеет разное влияние на группы мышц.

4. Зрительная гимнастика оказывает огромное влияние на организм человека, так как не менее 80% всех восприятий внешнего мира мы получаем с помощью глаз.

Список литературы

1. Павлова Т.Ю. Гимнастика для глаз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.221blog.ru/gimnastika-dlya-glaz/

2. Виленский М.Я. Физическая культура. 9–11 классы / М.Я. Виленский, И.М. Туревский. – М.: Просвещение.