

ID: 2023-04-4343-T-19788

Тезис

Нефедова Э.А.

Корректирующая гимнастика для глаз

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания

Научный руководитель: Закладной С.В.

Работа за компьютером, чтение книг, составление чертежей и многие другие виды работ являются очень напряженным видом деятельности для нашего органа зрения – глаз. Данная деятельность характерна не только для обучающихся, но и для работников различных профессий. Частые ощущения усталости и напряжения глаз могут являться причинами возникновения заболеваний органа зрения.

Если человек, ранее не имевший заболеваний органа зрения, начинает замечать ухудшение работы данного органа, к примеру, нечеткость видения предмета на определенном расстоянии, это является первоначальным этапом проявления какого-либо заболевания и ему необходимо проконсультироваться с врачом. При обращении к врачу будут выявлены причины возникновения ухудшения зрения, установлен диагноз и подобрано эффективное индивидуальное лечение.

Для улучшения зрения можно использовать корректирующую гимнастику для глаз – она проста в выполнении, не требует особых условий и специального оборудования для ее выполнения. Так же, она не требует большого количества времени, и количество упражнений зависит от усталости глаз. Высокая работоспособность зрительного аппарата будет являться результатом корректирующей гимнастики.

Гимнастика для глаз должна проводиться ежедневно, методика выполнения упражнений должна соответствовать состоянию здоровья и физической подготовке. Упражнения желательно чередовать с общеразвивающими, корректирующими и дыхательными упражнениями.

Специальными гимнастическими упражнениями для глаз являются следующие виды:

- Упражнения для глазодвигательных мышц;
- Упражнения, снимающие утомление глаз;
- Упражнения для цилиарных мышц глаза;
- Расслабление механизма зрения.

Таким образом, при правильном и частом использовании методик корректирующей гимнастики для глаз можно не только проводить профилактику заболеваний органа зрения, но и ее улучшение.

Ключевые слова: корректирующая гимнастика для глаз, орган зрения, усталость, упражнения