

# **ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Долгарева М.Г.**

*Национальный технический университет  
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Труд студентов связан с длительным однообразным сидением за рабочим столом или компьютером (что особенно типично для студентов технических специальностей). При такой работе со временем могут появиться такие симптомы переутомления глаз, как мешки и круги под глазами, резь в глазах, слезотечение, временное снижение остроты зрения. Помимо этого у некоторых студентов также присутствуют врожденные либо приобретенные заболевания глаз. Такие студенты при распределении для занятий физическим воспитанием попадают в специальную медицинскую группу. Основываясь на своем опыте работы, могу сказать, что в НТУ «ХПИ» в специальную медицинскую группу с различными заболеваниями глаз попадают приблизительно 5% студентов, чаще всего это студенты с такими заболеваниями как миопия (близорукость) разных степеней сложности, реже дальнозоркость, астигматизм, а в последнее время еще добавился компьютерный зрительный синдром. Я предположила, что всех этих проблем можно избежать или свести их к минимуму, если придерживаться некоторых нехитрых правил, а именно на занятиях физическим воспитанием научить студентов в качестве профилактики различных глазных заболеваний использовать гимнастику для глаз. Для решения этой задачи в теоретической части занятий студенты были ознакомлены со строением человеческого глаза, с причинами возникновения различных патологий зрения, а также с методиками профилактики и лечения глазных заболеваний и симптомов утомления глаз. На практических занятиях применялась гимнастика глаз по Норбекову, по Жданову, по Бейтсу, по Аветистову, тибетская гимнастика для глаз, а также корригирующая гимнастика при дальнозоркости, близорукости и астигматизме. В результате педагогических наблюдений и бесед со студентами, я пришла к выводу, что предложенные комплексы упражнений приносили облегчение после длительной нагрузки на глаза, а также облегчение симптомов некоторых заболеваний глаз. Разработанные комплексы упражнений гимнастики для глаз, на мой взгляд, показаны для применения не только студентам специальной медицинской группы технического ВУЗа, но и для более широкой аудитории. Упражнения могут применяться как на занятиях по физическому воспитанию, так и для самостоятельных домашних занятий, поскольку не требуют специальной технической подготовки.

## **Литература:**

1. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура : учебник для студентов институтов физической культуры. – М.:ФкиС, 1978. 3. vseoglazah.ru/eye-diseases Глазные болезни.