

## **ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕННЯ ТА ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Ліліана Рядова**

**Анотація.** Розглянуто ефективність систематичного виконання вправ для м'язів очей. Надано вправи для профілактики порушення і поліпшення зору у здобувачів закладів вищої освіти та методичні рекомендації до їх застосування.

**Ключові слова:** вправи, здобувачі вищої освіти, зір, м'язи, очі, порушення.

**Вступ.** Зір – фізіологічний процес сприйняття освітленості, кольору, об'єму, величини, яскравості, форми та визначення руху і напрямку руху й оцінки розмірів і віддаленості предметів. Він відіграє важливу роль в орієнтуванні у просторі, пізнавальній і навчальній діяльності, координації рухів та в багатьох інших сторонах життєдіяльності здобувачів вищої освіти [3, 4].

Комп'ютеризація навчання і дозвілля призвело до того, що нині кожен здобувач вищої освіти тривалий час проводить у телефоні, працює за комп'ютером. Це спричинило зниження рухової активності у сучасній молоді. Постійна сидяча поза та збільшення напруження зорового аналізатора негативно впливає на стан здоров'я, зокрема сприяє порушенню зору.

R. Wojciechowski [5] відмічає, що порушення зору негативно впливають на стан здоров'я, здатність вільно орієнтуватися у просторі, оволодіння рухами; зводять до мінімуму рухову активність; утруднюють оволодіння знаннями, сприйняттям предметів і явищ дійсності; спричиняють швидкому зоровому стомленню, появі вторинних відхилень у психічному та фізичному розвитку, плоскостопості, порушення у формуванні уявлень і вимірювальних дій; обмежують оволодіння соціальним досвідом.

Все вище зазначене обумовлює актуальність питання, що розглядається.

**Мета дослідження:** розглянути ефективність систематичного виконання вправ для м'язів очей та надати вправи для профілактики порушення і поліпшення зору у здобувачів закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Вправи для м'язів очей сприяють: поліпшенню циркуляції внутрішньоочної рідини, діяльності циліарних м'язів, зорово-рухової орієнтації, кровообігу; підвищенню здатності кришталика фокусувати зір на різні відстані, розвитку сили очних м'язів, виробленню вміння зосереджувати увагу; розширенню периферичного поля зору; розслабленню м'язів очей; зняттю зорової напруги, розумового стомлення; зниженню і зняттю стомлення з очей і акомодативного м'яза; полегшенню зорової роботи на близькій відстані; тренуванню і масуванню кришталика; удосконаленню координації очей; підтримці еластичності очного яблука і кришталика.

Б. Г. Шеремет, О. Ю. Коломійченко [0] вважають: систематичне виконання вправ для м'язів очей сприяє зміцненню акомодативної функції, поліпшенню стану окорухового апарату; позитивно впливає на функції міопічного ока, зокрема підвищуються показники гостроти зору та збільшується об'єм поля зору.

Вправи для м'язів очей, спрямовані на профілактику порушення і поліпшення зору у здобувачів закладів вищої освіти:

- повороти та колові рухи розплющеними і заплющеними очима;
- моргання;
- примруження;
- «пальмінг»,
- фіксування погляду на частині тіла, мітки на склі, стіні та переведення погляду у далину, на дальній об'єкт вперед, предмет вдалині, в сторони і навпаки;
- фіксування і переміщення погляду на різновіддалені предмети.

Комплекс вправ для м'язів очей

1. В. п. – очі розплющені, погляд вперед.

1. Погляд вгору.

2. Погляд донизу.

3–4. Те ж.

2. В. п. – очі розплющені, погляд вперед.

1. Погляд вліво.

2. Погляд вправо.

3–4. Те ж.

3. В. п. – очі розплющені, погляд вперед.

1–3. Моргання.

4. Заплющити очі.

4. В. п. – очі розплющені, погляд вперед.

1. Погляд вгору-вправо.

2. В. п.

3–4. Те ж, донизу-вліво.

5–6. Те ж, вгору-вліво.

7–8. Те ж, донизу-вправо.

5. В. п. – очі розплющені, погляд вперед у далину.

1. Погляд вгору.

2. Колові рухи очима вліво.

3. Те ж, вправо.

4. В. п.

6. В. п. – очі заплющені.

1. Примружитися.

2. В. п.

3–4. Те ж.

7. В. п. – очі розплющені,  
погляд вперед у далину.

1. Погляд на кінчик носа.

2. В. п.

3–4. Те ж.

8. В. п. – очі розплющені.

1–4. Заплющити очі.

5–8. Розплющити очі.

Методичні рекомендації до виконання вправ для м'язів очей:

1. Заняття доцільно починати з простих вправ, поступово збільшуючи їх складність. Не треба докладати зусиль щоб обов'язково побачити об'єкт, крім як у вправах, де це особливо обумовлено. Додатковим зусиллям можна тимчасово поліпшити свій зір, проте часте та тривале напруження м'язів очей спричиняє суттєве погіршення зору.

2. Під час виконання вправ слід обов'язково знімати окуляри.

3. Вправи виконувати у поєднанні з дихальними вправами.

4. Рухи очима повинні бути плавними і спокійними.

5. До особистого комплексу доцільно включати вправи всіх типів.

6. Необхідно складати собі комплекси на тиждень та змінювати їх.

7. Для досягнення швидкого і стійкого ефекту від занять необхідно поступово довести час одноразового виконання вправ для м'язів очей до 10–15 хв., починаючи від 3–5 хв. При цьому бажано займатися 2–3 рази на день.

8. Один раз на тиждень відновлюйте в пам'яті надані методичні рекомендації. Зверніться за допомогою офтальмолога для перевірки вашого зору в динаміці. Обов'язково здійснюйте самоконтроль у домашніх умовах [1].

**Висновки.** Систематичне виконання вправ для м'язів очей сприятиме профілактиці порушення і поліпшенню зору у здобувачів закладів вищої освіти за умов дотримання методичних рекомендацій та раціонального добору дозування.

### Література:

1. Дусенко Д. І., Малашенко М. П. Профілактика короткозорості засобами фізичної культури : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2016. 44 с.

2. Шеремет Б. Г., Коломійченко О. Ю. Технологія навчання руховим діям школярів з глибоким порушенням зору. *Проблеми реабілітації* : мат. наук.-практ. конф. Одеса : Видавець В. В. Букаєв, 2013. С. 210–212.

3. Claussen C. F., Franz B. Contemporary and practical neurootology. Hannover : Solvay; 2006. 410 p.

4. Ropper A. H., Brown R. H. Adams and Victor's principles of neurology. New York : McGraw-Hill, Chicago, San Francisco, 2005. 1384 p.

5. Wojciechowski R. Nature and nurture: the complex genetics of myopia and refractive error. *Clinical genetics*. 2011. Vol. 79. № 4. P. 301–320.