

Влияние занятий настольным теннисом на коррекцию зрения

Н.А. Кириллова

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать снижению неблагоприятных воздействий внешних факторов на ребенка. Большие физические и психические нагрузки, действующие в современной системе образования, отражаются на здоровье детей. Недостаток физической активности отрицательно сказывается на формировании детского организма.

Жизнь человека – это постоянное и активное взаимодействие с окружающей средой, которое невозможно без сложных и совершенных органов чувств. И важнейшим из них является зрение. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков 80% российских детей и юношества имеют отклонения зрения от нормы. Причем показатели заболеваемости возрастают в большинстве регионов, превышая европейский в 1,5-2 раза. По статистике Министерства Здравоохранения более 1 миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушением зрения: близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности хрусталика и т.д. Всего в России более 11 тыс. детей и подростков с тяжёлыми нарушениями зрения. И с каждым годом, к сожалению, число таких детей растёт.

Современной школе нужно адаптироваться к информационному веку, освоить информационные технологии в качестве дидактического инструмента. В этом мощном потоке просто преступно забывать о пользе для школьников физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Настольный теннис является массовым, популярным игровым видом спорта. Врачи-хирурги и врачи-офтальмологи рекомендуют заниматься настольным теннисом, т.к. эта игра определяет не только общее укрепление организма, но и способствует улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышечного корсета, а также укрепляет мышцы глаз горизонтального и вертикального действия. Зрительный анализатор школьника в процессе обучения испытывает до 80-90 % нагрузки. Чтобы рассмотреть какой-либо предмет или прочитать текст необходимо различать сотни и тысячи мелких деталей, что достигается напряжением аккомодационного аппарата глаза, т.е. установлением определенной кривизны хрусталика для усиления его преломляющей силы. Хрусталик нашего глаза имеет способность растягиваться или утолщаться с помощью специальной охватывающей его мышцы. Чем ближе предмет, тем напряженнее работают аккомодационные мышцы. Растягиваясь или утолщаясь, хрусталик глаза уменьшает изображения предметов и фокусирует их на сетчатке глаза, в состав которых входят высокодифференцированные рецепторные светочувствительные клетки.

Длительная работа за компьютером, продолжительное чтение, неправильная организация рабочего места школьника, снижение освещённости, нарушение температурного режима, т.е. игнорирование санитарных норм и правил, приводят к заболеваемости учащихся. Для школьников особенно важно соблюдение гигиенических нормативов, т.к. возраст от 6 до 11 лет считается наиболее критическим. В этот период происходит чрезмерное напряжение аккомодационной мышцы, которая еще недостаточно развита или ослаблена, что может привести к развитию близорукости (миопии).

Близорукость, миопия (от греч. «мио» - щуриться и «опсис» - взгляд, зрение), - один из недостатков рефракции глаза, в результате чего, люди, страдающие им, плохо видят отдалённые предметы. За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3% до 16,2 % и более. У студентов этот процент ещё выше.

Проблема близорукости до недавнего времени была изучена недостаточно. За рубежом ею занимаются мало, т.к. бытует мнение, что близорукость – наследственное заболевание и лечению почти не поддаётся. Российские офтальмологи опровергли это мнение. Сейчас многие научные учреждения нашей страны изучают пути возникновения и профилактики близорукости.

Среди мер профилактики начальных проявлений близорукости рекомендуется тренировка аппарата аккомодации. **Настольный теннис является естественной гимнастикой для глаз. Он полезен и близоруким, и дальноруким, а также людям, перенёсшим операцию.** Именно в настольном теннисе игроку, детям, которые осваивают навыки судейства, приходится постоянно следить взглядом за направлением полета мяча, реагировать на мяч, перемещаться по площадке, чтобы возвратить его сопернику. Таким образом, выполняются упражнения, заключающиеся в рассмотрении теннисного мяча на разном расстоянии, т.е. перевод взгляда с близко расположенного предмета на удаленный, справа налево и наоборот, вверх и вниз.

Среди обучающихся отделения настольного тенниса есть дети с диагнозом «миопия» различной степени. Из 15 человек – двое имели высокую степень близорукости (от 6 дптр), шестеро – среднюю степень (до 5дптр), семеро – слабую степень (до 3 дптр). Поставленный диагноз не являлся причиной недопуска детей к занятиям настольным теннисом. Школьники работали по типовой программе согласно этапу начальной подготовки. На занятиях игроки выполняли различные упражнения, связанные с отслеживанием момента приёма мяча, направлением его полёта и точностью попадания.

По итогам обследования на конец года была выявлена положительная динамика: не прогрессировала высокая степень миопии, почти на единицу улучшилась средняя степень и качество зрения осталось на прежнем уровне у детей со слабой степенью миопии.

Нельзя не обратить внимания на такую способность зрительного восприятия, как острота зрения. По данным Мичуринского физкультурного диспансера в учебно–тренировочной группе у теннисистов за год этот показатель увеличился в среднем на 10,3 %.

Несомненно, существует прямая связь между физической активностью ребёнка и состоянием зрительного анализатора. Работа в этом направлении востребована, о чем свидетельствует увеличивающееся количество желающих заниматься настольным теннисом, количество обращений со стороны родителей, дети которых имеют те или иные отклонения в области зрения.

У живого существа нет более верного сторонника и помощника, чем зрение. Поэты называют глаза зеркалом души, а врачи зеркалом тела человека. И задача педагогов - научить детей заботиться и ценить его.