

Влияние игры в бадминтон на зрительный анализатор

В России, по оценке НИИ глазных болезней имени Гельмгольца, трудности со зрением испытывают более 15 млн чел. Причем чаще всего проблемы со зрением начинаются в подростковом возрасте. До школы сложности со зрением отмечается у 6-8% детей, а к выпускному классу уже почти 50% учащихся жалуется на ухудшение зрения. Малоподвижный образ жизни, немалая часть которой проходит за компьютером или планшетом, влияет на ухудшение зрения [1].

Чтобы восстановить зрение мы тратим невероятное количество сил и денег. Даже не подозревая, что добиться здоровья для глаз можно и более естественным путем. Оказывается, забыть об очках и линзах помогут регулярные занятия бадминтоном. Во время регулярных тренировок развиваются координационные способности, скоростные качества, сила, гибкость, ловкость, выносливость, происходит благоприятное воздействие на развитие нервной и кардиореспираторной системы. Но самое главное и полезное влияние бадминтона, по мнению ученых и медицинских специалистов, это влияние на органы зрения.

Как же так получается, что бадминтон помогает спасти и улучшить зрение? Во время игры в бадминтон приходится следить за траекторией полета волана – он то удаляется от глаз, то приближается. Происходит аккомодация – способность к адаптации глаза менять фокусное расстояние за счет сокращения и расслабления глазных мышц, а также

способность видеть волан, находящийся на различных расстояниях от глаза. При конвергенции происходит схождение, сближение движения глаза, когда зрительные линии сходятся на полете волана. В результате укрепляются глазные мышцы. Это хорошо заменяет специальную гимнастику – упражнения, которые рекомендуют выполнять офтальмологи, построены таким же образом.

Представление о влиянии аккомодации и конвергенции было наиболее удачно сформулировано доктором Гельмгольцем. По его истории, при сокращении цилиарной мышцы ослабевают натяжение цинковых связок хрусталика, и последний в силу своей эластичности стремится принять более круглую форму.

Во время многочисленных исследований ученые сделали выводы, что бадминтон является видом спорта, улучшающим кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, отлично тренирует глазодвигательный аппарат. Национальная федерация бадминтона проводила исследования и утверждает, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые способствуют фокусировке зрения, эти мышцы укрепляются, становятся сильными, многие заболевания не развиваются, зрение у тренирующихся улучшается и становится в норму. Во время занятий по бадминтону участвуют все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны. Сердце снабжает кровью сосуды, происходит кровоснабжение коры головного мозга всех органов и в результате как следствие происходит хорошая тренировка для глаз.

Национальная федерация бадминтона обратилась в НИИ глазных болезней с просьбой исследовать уникальные свойства бадминтона. Учеными было установлено, что даже после 10 занятий дети с начальными признаками близорукости полностью избавляются от этого недуга.

Следует отметить, что и по нашим данным, бадминтон полезен не только детям, но и людям среднего и пожилого возраста. Актуальна эта подвижная игра и для тех, кто восстанавливается после травм и операций [2].

Библиографический список

1. Имнаев Ш.А., Комаров Ю.Н. К проблеме повышения функциональных возможностей у студентов специального медицинского отделения //Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях. Ставрополь, 1998.
2. Имнаев Ш.А., Комаров Ю.Н. Особенности использования средств физической культуры для работоспособности студента //Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса. Арзамас, 2006.