

УДК 615.825.1:617.753.2

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ

Е. И. Панчук

кафедра физической культуры ФГБОУ ВО Оренбургский ГМУ Минздрава России,
г. Оренбург, Россия

Научный руководитель: старший преподаватель А.А. Ляшенко

Резюме: для профилактики прогрессирования миопии необходимо при первых симптомах ухудшения зрения предпринимать меры по его остановке и улучшению (упражнения, направленные на улучшение кровотока глаза, активизацию усиленной работы мышц вокруг хрусталика).

Целью данного исследования является разработка плана лечебной физической культуры при миопии с целью ее уменьшения или остановки, а также оценка эффективности влияния комплекса упражнений на зрение.

В результате исследования было выявлено, что чем чаще в течение месяца студент выполняет комплекс упражнений, направленных на улучшение показателей остроты зрения, тем лучший результат при проверке зрения по таблице Сивцева мы получаем.

Ключевые слова: миопия, лечебная физическая культура, профилактика, упражнения, исследование.

THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING IN MYOPIA.

E. I. Panchuk

Department of Physical Education of Orenburg State Medical University of Ministry of
Health Care of Russia, Orenburg, Russia

Scientific supervisor – senior teacher A.A. Lyashenko

Summary: To prevent the progression of myopia it is necessary to take measures to stop and improve vision at the first symptoms of deterioration (exercises aimed at improving the blood flow of the eye, activation of the increased work of the muscles around the lens). The aim of this study is to develop a plan of therapeutic physical education for myopia in order to reduce or stop it, as well as to evaluate the effectiveness of the complex of exercises on vision. The study revealed that the more often per month the student performs a set of exercises aimed at improving visual acuity, the higher the score in the form of lines on the Sivtsev table we get.

Key words: myopia, therapeutic physical education, prevention, exercises, research.

Введение. Зрение — это один из самых главных органов чувств. С помощью зрительного контакта человек получает и анализирует информацию об окружающем его мире. В 21-м веке в нашем распоряжении есть множество различных игровых девайсов, телефонов, телевизоров, книг и так далее. Вследствие этого зрительный аппарат ослабевает и формируется миопия. В наши дни близорукость приобрела молодой характер, поскольку студенты и школьники тесно связаны с разного рода мобильными устройствами. «По итогам общероссийской диспансеризации, количество детей и подростков с миопией за 10 лет выросло в 1,5 раза» (Катаргина Л.А., Тарутта Е.П., 2012).

В данной научной работе будет рассмотрен план лечебной физической культуры при миопии с целью ее уменьшения или остановки, а также оценка эффективности влияния комплекса упражнений на зрение.

Миопия (близорукость) – офтальмологическое нарушение, при котором человек видит ясно только близкие предметы, в отличие от предметов, находящихся на более дальних расстояниях. При этом изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а перед ней.

Причинами миопии могут послужить:

- зрительные нагрузки и переутомление мышц глаз;

- наследственность (достаточно слабые зрительные ткани, повышенное внутриглазное давление);
- травмы;
- длительные зрительные нагрузки при плохом освещении.

При миопии противопоказаны некоторые виды спорта, например такие, как: бокс, борьба, тяжелая атлетика, прыжки на лыжах с трамплина, хоккей. Но при всем этом упражнения умеренной интенсивности (при которых значение пульса имеет максимально значение 140 ударов в минуту), способны привести к улучшению кровотока глаза, активизации работы мышц вокруг хрусталика. Это такие упражнения, как ходьба, оздоровительное и лечебное плавание.

Для регресса миопии или ее остановки нужно выполнять укрепляющие упражнения в совокупности со специальной гимнастикой для глаз. Но эффект от проделанной работы будет заметен только при соблюдении системности и регулярности с повышением нагрузки.

Для того чтобы укрепить мышцы плечевого пояса можно использовать физкультуру с мячом (передача от груди), упражнения без инвентаря (круговые движения в плечевом суставе, отведение согнутой руки до прямого угла).

Для укрепления мышц спины можно выполнять перекрестное движение руками, при этом глаза следят сначала за одной рукой, потом за другой, а голова остается неподвижной. Махи ногами к разноименной руке, и взглядом следить за носком стопы.

Для укрепления мышц шеи используются наклоны, повороты, вращения шеи.

Также в комплексе необходимо выполнять зрительную гимнастику. Ее возможно делать во время работы, учебы.

Материалы и методы. Было проведено исследование группы студентов 5-го курса Оренбургского Государственного Медицинского университета. В исследовании принимали участие 16 человек, которые были разделены на 4 группы по 4 человека. Студентам с патологией зрения, а именно миопией, был предложен определенный комплекс упражнений, на выполнение которого давался 1 месяц. По истечении времени подводились итоги по улучшению миопии или остановке ее прогрессирования. Анализ производился на основании оценки остроты зрения (по таблице Сивцева).

У.Г. Бейте предлагает следующий комплекс упражнений:

1. Быстрое моргание в течение одной минуты.
2. После этого фокусировка сразу на нескольких объектах (с каждым разом число объектов должно увеличиваться).
3. Зажмуривание глаз, с последующим открыванием. Выполнять повторно около 10 раз.
4. Легкое нажатие пальцами рук на верхние веки с отдыхом в 2 секунды. Выполнять повторно около 3-х раз.
5. Круговые вращения глазами на протяжении двух минут.

Результаты. Были получены следующие данные.



Исходя из приведенного выше графика можно сделать вывод, что чем чаще в течение месяца студент выполняет комплекс упражнений, направленных на улучшение показателей остроты зрения, тем лучший результат при контроле по специальной таблице (таблица выглядит в виде рядов букв, где сверху вниз буквы уменьшаются в своем размере) мы получаем.

Подводя итог, хочется сказать, что орган зрения является важной составляющей здоровой жизни человека. Ухудшение зрения заметно влияет на нашу повседневную деятельность. Поэтому очень важно следить за своим здоровьем и своевременно устранять минимальные патологии на стадии профилактики, не допуская развития заболевания.

Список литературы

1. Аветисов Э. С., Ливадо Е. И., Курпан Ю. И. Занятия физической культурой при близорукости. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Физкультура и спорт, 1983.
2. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. - Москва, 1990 г.
3. Клаус Шмид, Руководство по Близорукости. – 2004