

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ МИОПИИ

Амриллаева Амина Муродуллоевна,

Студент СФ УУНТ,

Волкова Елена Александровна

Аннотация: В данной статье рассмотрено такое заболевание, как миопия.

Описаны причины, симптомы и ЛФК при миопии.

Ключевые слова: миопия, лечебная физическая культура.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE WITH A HIGH DEGREE OF MYOPIA

Amrillaeva Amina Murodulloevna

Volkova Elena Alexandrovna

Annotation: This article discusses a disease such as myopia. The causes, symptoms and exercise therapy for myopia are described.

Key words: myopia, therapeutic physical culture.

Миопия остается одной из наиболее актуальных проблем современной офтальмологии. Это обусловлено широким распространением миопии, ранним её проявлением, а при прогрессировании - ухудшением зрения вплоть до ограничения профессионального выбора, наступления слепоты и, как следствие, выхода на инвалидность по зрению. От 23 до 44,6% всех инвалидов по зрению – инвалиды вследствие миопии высокой степени. Миопия по распространенности в мире охватывает 1,6 млрд. людей и ожидается её рост к 2025 году до 2,5 млрд. человек, а к 2050 году - 49,8% населения мира [Кузнецова М. В. Причины развития близорукости и ее лечение, 176 с].

Один из путей профилактики миопии — создание оптимальных гигиенических условий зрительной работы и ограничение чрезмерной зрительной нагрузки. Предлагается дифференцированное обучение студентов с повышенным риском возникновения миопии, смысл которого состоит в уменьшении объема информации, поступающей через зрительный анализатор, более широкое применение методов устного обучения, более активное физическое воспитание молодого поколения. Следует, однако, учитывать, что влияние указанных факторов на развитие миопии опосредуется через аккомодацию. У лиц с хорошей аккомодационной способностью близорукость может не возникнуть даже при неблагоприятных условиях зрительного труда и, наоборот, она может появиться при удовлетворительных условиях зрительной работы, если имеется существенное снижение работоспособности цилиарной мышцы [Аветисов Э. Занятия физической культурой при близорукости, 1983. 103 с.].

Процесс восстановления здоровья гораздо эффективней, если используется комплексность природных факторов и физических упражнений с целью профилактики и лечения, что и будет называться физической реабилитацией. Наиболее распространенными средствами физической реабилитации являются лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия.

Обязательным условием занятий спортом является определение противопоказаний и систематический медицинский контроль за состоянием органа зрения. Занятия спортом могут благотворно повлиять на состояние глаз при близорукости и способствовать ее стабилизации, но они могут оказать очень неблагоприятное воздействие на орган зрения и привести к осложнениям. Все зависит от степени близорукости, а также специфики избранного вида спорта и дозировки спортивных нагрузок.

Во время наблюдения за пациентами с различной степенью миопии стало известно, что ряд физических упражнений позитивно влияет на работу мышц глаза и нормализует кровообращение в его тканях. И хотя считается, что люди с близорукостью свыше 3 диоптрий должны быть освобождены от занятий спортом, однако, доказано, что правильно подобранная физическая нагрузка принесет несомненную пользу.

Люди с неосложненной близорукостью высокой степени (более 6 диоптрий) могут выполнять общеукрепляющую физкультуру умеренной интенсивности с обязательным контролем остроты зрения не менее 1 раза в год. Делает заключение и определяет возможность занятий лишь некоторыми видами спорта окулист, но только при не прогрессирующей близорукости. Занятия спортом не рекомендуются при высокой степени близорукости, но ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика не более 10 минут даже желательна. Показано включение в график дня человека специальных упражнений. Людям с близорукостью высокой степени нежелательны упражнения типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойка на голове, упражнения на верхних рейках гимнастической стенки, прыжки с подкидного мостика, а также упражнения, требующие длительного напряжения зрения (продолжительная стрельба). Следует помнить, что занятия ЛФК рекомендовано проводить до 10 минут и не забывать про физкультурную паузу. У людей, у которых близорукость больше 8 диоптрий и без патологических изменений в глазу показаны только ежедневные занятия лечебной физкультурой.

Для достижения положительного эффекта необходимо важно соблюдать следующие принципы ЛФК:

1. Системность. При выполнении упражнений нужно задействовать все отделы организма, или максимальное их количество.
2. Регулярность.
3. Важно увеличивать нагрузку постепенно от меньшего к большему количеству выполнений упражнений.
4. Упражнения для укрепления глазных мышц необходимо сочетать с остальными упражнениями.

Физические упражнения и спорт — это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте. Спорт отличают высокая эмоциональность, соревновательный характер, стремление к достижению наивысших результатов. Однако во время занятий многими видами спорта (особенно на уровне высоких достижений) спортсмены испытывают значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, от них требуется предельное напряжение физических и психических сил. В связи с этим очень важно правильно выбрать вид спорта для лиц с близорукостью и обеспечить систематический врачебный контроль за состоянием их органа зрения. Спортивные тренировки могут благотворно повлиять на состояние глаз при миопии и способствовать ее стабилизации, но в то же время могут оказать и весьма неблагоприятное воздействие на орган зрения и привести к осложнениям близорукостью. Все зависит от степени близорукости, состояния глаз, а также от специфики данного вида спорта и интенсивности спортивных нагрузок.

На основании проделанного анализа информации в статье, можно сделать следующие выводы: укрепление мышц глазного яблока посредством ежедневных выполнений выше представленных упражнений действительно

может остановить, или хотя бы снизить прогрессирующую близорукость у подростков.

Список литературы

1. *Аветисов Э.С.* Близорукость. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1999. 288 с.: ил.. 1999.
2. *Зуев В.К.* Современные аспекты хирургической коррекции миопии высокой степени. Москва. 39, 1 с. РНБ, 1995.
3. *Хаитова К.Н.* Влияние общих заболеваний организма на аккомодационную способность глаз у детей // Миопия. М., 1974. С.
4. *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. 103 с.
5. *Кузнецова М. В.* Причины развития близорукости и ее лечение. Казань 2004. 176 с.
6. *Медицинская реабилитация: руководство для врачей / под ред. В. А. Епифанова.* 2-е изд., испр. и доп. Москва 2008. 351 с.
7. *Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. проф. Л. Б. Кофмана.* Москва, Физкультура и спорт, 1998. 495 с.