

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе/ С.Г.Арзуманов. – Ростов на Дону, 2012.
2. Захарова Д.М. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады/ Д.М. Захарова. – М., 2012.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ У БОЛЬНЫХ МИОПИЕЙ

Малеева Е. А.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Миопия – это частая патология рефракции глаза, при которой изображение предметов фокусируется перед сетчаткой.[1] Человек не способен отчетливо видеть предметы, расположенные в дали, но четкость зрения на близком расстоянии сохраняется.

Миопия является одной из самых распространенных заболеваний в современном мире. По состоянию на 2012 г. около 30% жителей Земли близорукие, близорукостью страдает каждый 3-4 взрослый житель России, стран Европы, США, где за последние 30 лет частота миопии увеличилась в 1.7 раза. «Мы близки к эпидемии близорукости», говорит Падмия Санкардург – руководитель программы близорукости в Институте зрения в Сиднее (Австралия). В странах Азии можно сказать, что она уже началась, по статистике 60 лет назад больных миопией было 10-20% жителей Китая, на данный момент уже 90%. Причин столь быстрого распространения миопии множество. Среди них можно выделить следующие факторы: генетический, перенапряжение глаз, неправильная коррекция. Но с диагнозом миопия не следует бросать заниматься физическими упражнениями. Наоборот физическая культура очень важна для предупреждения миопии и ее лечения, так как физические упражнения способствуют не только общему укреплению организма, но и повышают работоспособность цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза. Например, близорукость не помешала тяжелоатлетам Ю. Власову и Ю. Зайцеву стать олимпийскими чемпионами, а фигуристу Ю. Овчинникову — призером чемпионата Европы. В настоящее время в составе сборных команд страны и резерва находятся спортсмены с близорукостью слабой и средней степени. [2]

Различают три степени миопии: слабая – до 3 диоптрий, средняя – от 3 до 6 диоптрий и высокая – свыше 6 диоптрий. На сегодняшний день одним из наиболее действенных средств профилактики и лечения миопии являются специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза с общеукрепляющими физическими упражнениями и соблюдение здорового образа жизни. С этими задачами справляется лечебная физическая культура (ЛФК). ЛФК показана всем лицам с близорукостью любой степени, кроме лиц с угрозой отслоения сетчатки. Методика занятий при миопии определяется задачами ЛФК:

- 1) Общее укрепление организма;
- 2) Активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- 3) Укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 4) Улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- 5) Укрепление кровообращения тканей глаза;
- 6) Укрепление мышц системы глаза. [3]

ЛФК назначается после определения всех противопоказаний у больного, также необходим регулярный контроль врача-офтальмолога, так как возможно благоприятное и неблагоприятное воздействие на глаза. Все зависит от степени болезни, от вида лечебных упражнений и нагрузок.

Комплекс упражнений ЛФК должен включать дыхательные упражнения, упражнения для мышц спины и шеи для укрепления мышечного корсета, ослабленного неправильными позами при зрительной работе сидя (сильно наклоненная голова, сутулая спина). Важно, что

при выполнении упражнений следует избегать упражнения с резкими движениями головы. Также очень эффективно совмещать физические упражнения со специальной гимнастикой для глаз по различным методикам, например, Норбекова, Слогодского, Жданова, Корбет или Бейтса, или классический аккомодотренинг. Врачи-офтальмологи считают, что специальная зрительная гимнастика может помочь не только сохранить зрение, но и при постоянных тренировках улучшить его.

Рассмотрим классический аккомодотренинг, так как офтальмологи считают, что эта система упражнений самая простая, функциональная и безопасная, в отличие от других методик, которые требуют консультации со специалистом. Основные ее задачи – это релаксация пояска хрусталика, раскочка аккомодационных резервов, активизация цилиарной мышцы, а также поддержка оптимального зрительного режима в течение всего дня. Аккомодотренинг включает в себя следующие упражнения, которые нужно выполнять как минимум два раза в день:

- 1) Быстрое моргание глазами в течение минуты;
- 2) Смотреть вверх – вниз (6-8 раз);
- 3) Смотреть вверх – вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз);
- 4) Смотреть вверх – влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз);
- 5) Взгляд влево, затем вправо (6-8 раз);
- 6) Вытянуть перед собой руку, смотреть на конец пальца и медленно приближать к себе, пока палец не начнет двоиться;
- 7) Круговые движения глазами по часовой стрелке и в обратную сторону;
- 8) Зажмурить глаза на 3 секунды, затем открыть, повторить 8-10 раз;
- 9) С закрытыми глазами массировать веки круговыми движениями в течение 1 минуты;
- 10) Упражнение для внутренних мышц глаз. В очках для дали встать у окна на расстоянии 30 см, на стекле на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3-5 мм. Вдали на линии взгляда, проходящей через метку, наметить какой-нибудь предмет для фиксации и затем по очереди переводить взгляд с метки на этот предмет. Данное упражнение начинать делать продолжительностью 3 минуты, затем постепенно дойти до 10 минут.

Говоря об эффективности методик по улучшению зрения, был проведен анализ отзывов пользователей интернета. Оказалось, что больше половины пользователей (около 80%), которые выполняли гимнастику для глаз, отмечают, что зрение улучшается, либо прекращает ухудшаться.

Таким образом, можно сказать, что лечебная физкультура при миопии очень эффективна как для профилактики, так и для лечения миопии разных степеней. Для достижения хороших результатов нужно проводить регулярные занятия в течение длительного периода времени.

Список литературы:

1. Близорукость – что это такое? Близорукость – лечение близорукости. — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://www.rusmedserv.com/ophthalmolog/refraction/myopia/>.
2. Аветисов С. Э. Близорукость. — 2-е изд., М.: «Медицина», 1999. — 286 с.
3. Лечебная физкультура при близорукости — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://www.medicus.ru/oftalmology/patient/lechebnaya-fizkultura-pri-blizorukosti-23514.phtml>.