

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 615.825

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ

Костенко Оксана Сергеевна

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Москва, [bkv.oksirozz@gmail.com](mailto:bkv.oksirozz@gmail.com)

### Аннотация

*В статье на основании анализа учебно-методологической литературы дана характеристика современных средств лечебной физической культуры, применяемых студентами, имеющими диагноз “миопия”. Проведен опрос, выявляющий степень осведомленности студентов о своих физических возможностях и ограничениях.*

**Ключевые слова:** миопия, лечебная физическая культура, студенты.

**Введение.** Благодаря зрительному анализатору мы получаем до 90 процентов информации о внешнем мире. В ситуации постоянного напряжения органов зрения в плохом освещении, часто в неправильной позе, с телефоном или планшетом в руке, с ноутбуком или компьютером мы проводим большую часть своего времени. Все это приводит к тому, что острота нашего зрения снижается, появляется риск развития близорукости. Приблизительно 1,6 млрд. человек во всём мире страдают аномалиями рефракции, при этом с каждым годом близорукость начинает проявляться все более раннем возрасте. Некоторые учёные отмечают, что к 2020 году 2,5 млрд. человек будут страдать от близорукости. В связи с этим ВОЗ выбрала приоритетной задачей исправление аномалий рефракции для предотвращения слепоты до 2020 года. В современной России около 30% людей с близорукостью, 5-6 % из них имеют высокую степень миопии [1,2]. Вследствие этого неудивительно, что вопросу теперь уделяется так много внимания, ведь снижение зрения серьезно влияет способности человека.

Диагноз миопии всегда является показанием к ограничению физической активности, тем не менее правильное выполнение комплекса лечебной физической культуры помогает поддерживать зрение на приемлемом уровне, положительно сказывается на состоянии органа зрения. В связи с этим мы решили рассмотреть рекомендованные комплексы упражнений ЛФК и виды спорта доступные для студентов с близорукостью разной степени, а также

выявить степень информирования молодых людей о своих возможностях и ограничениях при таком диагнозе.

Теоретический обзор: Заболевание миопия имеет несколько степеней выраженности. При любой из них противопоказаны такие виды спорта как: бокс, борьба, тяжелая атлетика, прыжки на лыжах с трамплина, хоккей. Разрешены при миопии без осложнений такие виды физических упражнений как: ходьба, плавание, бег, велосипедные прогулки. Циклические упражнения умеренной интенсивности (ускорение пульса до 140 ударов в минуту), такие как: ходьба, оздоровительное и лечебное плавание, при миопии ведут к улучшению кровотока глаз, активизируют работу мышц вокруг хрусталика. При регулярном выполнении упражнений повышается работоспособность, снимается спазм аккомодации, замедляется прогрессирование миопии.

В задачи ЛФК в данном случае сходит:

1. Улучшения кровоснабжения в тканях глаза.
2. Улучшение деятельности мышц глаза, прежде всего аккомодационной мышцы.
3. Укрепление склеры.

Для предупреждения развития и прогрессирования миопии необходимо выполнять общеукрепляющие упражнения в комплексе со специальной гимнастикой для глаз. Важно помнить, что положительный эффект достигается только при соблюдении принципов ЛФК:

1. Системность. В упражнениях должны быть задействованы все отделы организма.
2. Регулярность.
3. Постепенное увеличение нагрузки.
4. Сочетание с упражнениями для укрепления глазных мышц [4]

Общеукрепляющие упражнения при миопии:

Для укрепления мышц плечевого пояса используется физкультура с мячом (передача от груди, броски теннисным мячом в стену и другое).

Для укрепления мышц спины можно выполнять следующие упражнения:

Выполнять перекрестное движение руками (руки скрещиваются на груди). Глаза следят сначала за одной рукой, потом за другой. Голова остается неподвижной.

Лежа на спине делать махи ногами к разноименной руке. Взглядом следить за носком.

Сидя с прямыми ногами и опорой на руки сзади. Ноги приподнять от пола и делать перекрестные махи. Смотреть сначала на одну стопу, затем на другую. Голову за глазами не поворачивать.

Для укрепления мышц шеи используется ЛФК (стоя или сидя с прямой спиной):

Наклоны головы вперед, затем возвращение в исходную позицию. Опустить голову на правое плечо, совершить движение вперед и полукругом до левого плеча. Затем – вперед и полукругом до правого плеча.

Положить ладонь вытянутой вверх и согнутой в локтевом суставе правой руки на левое ухо. Медленно тянуть рукой голову к правому плечу до напряжения мышц шеи слева. Повторить то же с левой стороны.

1. Общеукрепляющие упражнения, действующие на весь организм;
2. Ходьба на лыжах;
3. Плавание стилями “кроль”, “баттерфляй”, “на спине”;
4. Бег средней интенсивности;
5. Ходьба быстрым шагом;
6. Катание на коньках (в том числе роликовых).

**Практическая часть.** Лечебная физическая культура при миопии - необходимым фактор для сохранения зрения, связи с чем было решено выявить, насколько студенты осведомлены о необходимости специальной физкультуры при их заболевании и какой процент от осведомленных действительно выполняет все предписания и реализует упражнения лечебной программы. В опрос вошли такие вопросы, как:

1. Миопия какой степени у Вас наблюдается?
2. Есть ли у Вас специальная группа по физической культуре?
3. Знаете ли Вы, какие упражнения Вам противопоказаны (уточните, какие, если ответ положителен)?
4. Знаете ли Вы упражнения для зарядки глаз?
5. Как часто Вы делаете зарядку для глаз?

Опрос прошли 47 студентов в возрасте 17-22 лет.

В результате опроса были получены следующие результаты:

Большинство респондентов имеет миопию слабой степени до 3 D, они составляют 48,9% от числа всех опрашиваемых - 23 человека. 14 студентов имеют миопию средней степени - 29,8%, и 10 человек имеют миопию высокой степени от 6 D, 21,3%. При этом специальную группу имеют 11 из 47 респондентов, что составляет лишь 23,4%.

На вопрос о противопоказанных упражнениях подавляющее большинство ответило отрицательно - 83% студентов не знают о том, что они имеют те или иные противопоказания.

С сожалением отмечаем тот факт, что из 8 респондентов, ответивших на данный вопрос положительно, лишь трое имеют высокую степень миопии, остальные голоса распределились между студентами со средней степенью миопии (3 человека) и со слабой степенью (2 человека). Опрашиваемые отметили следующие виды физических упражнений, заниматься которыми им не рекомендуется: прыжки, кувырки, бег, поднятие тяжестей, игры с мячом, наклоны, качание пресса, резкие движения, плавание, колесо.

Упражнения для зарядки глаз все преимущественно знают, положительно на этот вопрос ответило 83% респондентов, при этом 51,1% (24 человека) из них не делают рекомендуемые упражнения. Лишь один человек из 47 опрашиваемых регулярно выполняет зарядку по несколько раз в день. Раз-два в день упражнения выполняют 2 человека, 8 студентов вспоминают о необходимости зарядки несколько раз в неделю, 12 человек - пару раз в месяц.

На основе полученной информации можно сделать следующие выводы:

Информированность студентов об их собственных возможностях и ограничениях сокрушительно мала, даже респонденты, давшие положительный ответ на вопрос о знании противопоказанных упражнений демонстрируют низкий уровень знания, допуская ошибки касательно занятий бегом и плаванием.

Большое количество людей, нуждающихся в ограничении физических нагрузок не имеют специальной группы, хотя при миопии выше 4 D врачи не должны допускать человека к занятиям спортом [5]. По итогу мы имеем большое количество студентов, среди которых есть люди с высокой степенью миопии, занимающихся физической культурой на общих основаниях, что несомненно подвергает опасности их состояние здоровья.

Студенты знают о необходимости регулярной зарядки для глаз, но больше половины из них сознательно не выполняет это предписание врачей, даже зная список упражнений. Данный факт свидетельствует о несформированном у студентов понимании полезности зарядки для глаз. С одной стороны их можно понять, ведь результат выполнения зарядки не заметен сразу, так что практическая ценность упражнений ставится под вопрос, тем более что регулярное их выполнение требует дисциплины и осознанности, что в студенческих реалиях не вполне возможно; с другой же стороны выполнение зарядки для глаз возможно в любых условиях, она не нуждается в дополнительных приспособлениях или специальном помещении, с любую свободную минуту каждый может выполнить комплекс упражнений для профилактики или стимулирования зрения.

**Заключение.** Лечебная физическая культура при миопии благоприятно сказывается на течении болезни, с ее помощью возможно поддерживать общее состояние тела на должном уровне, не нанося вред отдельно взятому, но очень важному элементу, - зрительному анализатору.

Несомненно, необходимо уделить большее внимание проблеме осведомленности людей: развить осознанность в студентах, рассказать людям об опасностях занятий определенными видами спорта при их заболевании, такую работу нужно выполнять повсеместно, это касается не только миопии, но и любых других болезней. Конечно, информировать людей об их возможностях и ограничениях при миопии должны офтальмологи, на них же лежит ответственность по выписке специальной группы студентам, но и образовательное учреждение может немало сделать для решения этой проблемы, например, в список лекций по физической культуре вставить информацию о различных заболеваниях и ограничениях в физической нагрузке в связи с ними; добавить информацию на стендах кафедры физической культуры; начать проводить профилактические акции и другое.

## Литература

1. Оздоровительная лечебная физкультура (ЛФК) при миопии: [Электронный ресурс]//GlazaLik.ru. URL: <https://glazalik.ru/korreksiya/gimnastika/lfk-pri-miopii/#i-2> (Дата обращения: 08.12.18).
2. Тарутта Е.П. Возможности профилактики прогрессирующей и осложненной миопии в свете современных знаний о ее патогенезе/ Е.П.Тарутта // Вестник офтальмологии. – 2006. – Т.122, №1. – С. 43-46.
3. Теория и методика спортивных игр. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко В.А., Левин В.С. учебник для студ. учреждений высш. образования / Москва, 2014. (9-е издание стереотипное)
4. Иванов В.А Контроль за биомеханическими характеристиками в гандболе с применением технических средств / Иванов В.А., Хусейн С.А.Х., Вяльцев А.С. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Естественные науки. 2016.№ 3. С. 98-113.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

5. Либман, Е.С. Инвалидность вследствие нарушения зрения в России /Е.С. Либман, Д.П. Рязанов // Фёдоровские чтения – 2014: сб. тез. докл. - М., 2014. - С. 162 – 163.
6. Седойкина, А.В. Показатели первичной инвалидности по зрению вследствие различных болезней глаза/А.В.Седойкина, С.В.Аксенова, М.П.Куликова // Актуальные проблемы офтальмологии. IX Всероссийская научная конференция молодых учёных с международным участием. Сборник научных работ / под ред. Б.Э. Малюгина. – М.: ООО «Издательство «Офтальмология», 2014. – С. 51 – 53.
7. Фитнес-технологии как фактор повышения функционального и физического состояния студентов Д.М.Гаджиев, Р.И.Заппаров, В.А.Иванов, Н.М.Нуцалов, // В сборнике: СПОРТ – ДОРОГА К МИРУ МЕЖДУ НАРОДАМИ Материалы III Международной научно – практической конференции. Под редакцией Х.Ф. Нассралах. 2017. С. 103-108.