(cc) BY

Шмайлюк Алина Максимовна
студентка
Научный руководитель
Власенко Светлана Юрьевна
магистр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Аннотация*: с увеличением темпа жизни в современном обществе важность поддержания хорошего здоровья становится все более значимой. Здоровый образ жизни и участие в занятиях физкультурой и спортом становятся все более популярными. Общеизвестно, что физическая активность положительно влияет на общее состояние здоровья. Научно доказано, что физические упражнения оказывают положительное влияние на органы зрения. Однако, по мнению автора, процесс физической активности для инвалидов по зрению должен осуществляться в строгом соответствии с правилами, согласно виду и степени нарушения зрения тяжести.*

Ключевые слова*: физическая культура, профилактика заболеваний органов зрения, двигательная активность, физическое воспитание.*

Нарушение зрения – это хроническая патология или приобретенное поражение зрительного анализатора, приводящее к снижению уровня остроты зрения. Статистика показывает, что процент людей, страдающих нарушениями зрения, увеличивается с каждым годом. Наиболее распространенными патологиями зрения являются:

– близорукость;
– дальнозоркость;
– катаракта;
– косоглазие;
– глаукома.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Лечебная физкультура (ЛФК) при патологиях зрительной системы должна быть направлена на укрепление и расслабление глазных мышц. Для достижения максимального эффекта физиотерапию следует сочетать с укрепляющими упражнениями и компонентами здорового образа жизни. Потеря зрения часто происходит, когда циркуляция крови в организме нарушается из-за малоподвижного образа жизни. Умеренные физические упражнения, которые не оказывают негативного влияния на зрение, а, наоборот, имеют только положительные эффекты, рекомендуются многими специалистами в качестве средства профилактики заболеваний. Занятия физкультурой и спортом положительно влияют на уровень работоспособности всех органов и систем. Единственным исключением является цилиарная мышца, которая отвечает за укрепление кровеносных сосудов глаза. Меньше движения в течение дня ослабляет кровеносные сосуды глаза, и даже изменение фокусного расстояния может вызвать осложнения. При близорукости и дальнозоркости наиболее эффективна нагрузка умеренной интенсивности. К этой категории относятся бег, лыжи, коньки и плавание. Рекомендуемая частота сердечных сокращений составляет 100–140 ударов в минуту. Поскольку быстрое увеличение частоты сердечных сокращений может вызвать ишемию органов зрения, напряженные физические упражнения могут иметь неблагоприятные последствия и должны выполняться под наблюдением врача.

Для людей с легкой близорукостью или дальнозоркостью наиболее эффективным является просмотр спортивных состязаний. К ним относятся волейбол, теннис, баскетбол и футбол. Эти виды спорта обычно характеризуются быстрой сменой фокуса с коротких на длинные дистанции. Это положительно влияет на глазные мышцы и предотвращает заболевания.

Н. Курпан и С.И. Евсеев обнаружили, что подростки в возрасте 15–17 лет имеют умеренную близорукость и физически уступают своим сверстникам, не имеющим подобной патологии. Основное отличие – снижение кровотока в кровеносных сосудах глаза. Комплексные циклические упражнения умеренной интенсивности (100–140 уд./мин) положительно влияют на гемодинамику глаза,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

приводя к увеличению кровотока и повышению работоспособности глазных мышц. Следует учитывать, что возникновение близорукости может быть ускорено длительным периодом пониженной физической активности. Лечебная физкультура в сочетании с общеукрепляющими упражнениями оказывает положительное влияние на все функции глаза. Основной особенностью при создании тренировочных программ для людей, страдающих патологиями зрительной системы, является сочетание общих и специальных упражнений, улучшающих кровообращение в тканях глаза и повышающих работоспособность глазных мышц. В настоящее время ЛФК наиболее часто используется при близорукости и глаукоме. Следует отметить, что при глаукоме основной упор делается на массаж, а комбинированные упражнения схожи с гипертонией. Лечебная физкультура при близорукости требует, прежде всего, индивидуального подхода. Рекомендуются умеренные нагрузки, такие как пешие прогулки или элементы командных видов спорта. Ограничения увеличиваются, если диагностирована тяжелая степень близорукости. Не рекомендуются упражнения, повышающие артериальное давление.

Рекомендуются комплексы утренней гимнастики, а также закаливание. Перед использованием комплексов упражнений рекомендуется консультация офтальмолога. Самым необходимым условием для выполнения физических упражнений является свежий воздух или проветриваемая крытая спортивная площадка. Из-за высокой температуры в солнечные дни рекомендуется выполнять упражнения в тени. Правильное распределение физической нагрузки и отдыха является основополагающим условием организации занятий физическими упражнениями. Большое значение имеет отдых и сочетание физических упражнений с гимнастикой для глаз. Об эффективности лечебной физкультуры свидетельствуют изменения параметров основных функций глаза.

К занятиям физической культурой и спортом при нарушениях функции глаз следует относиться серьезно. При проведении лечебной физкультуры необходимо придерживаться основных принципов: принцип «от простого к сложному»; принцип системности; моргание после каждого упражнения; вы-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

полнение упражнений без очков. Эти упражнения, направленные на профилактику глазных заболеваний, улучшают кровообращение в тканях глаз, положительно влияют на напряжение глазных мышц, а также положительно влияют на общее состояние организма. В перерывах между работой и учебой необходимо 2–3 часа заниматься гимнастикой для глаз, но упражнения должны длиться 10–15 минут. Такой регулярный режим помогает равномерно тренировать глазные мышцы и снимать напряжение с глаз, которые больше всего работают в течение дня. В целях профилактики основных глазных заболеваний мы предлагаем включить эти комплексы в повседневную жизнь студента, и при систематическом выполнении можно получить хорошие результаты. Следует помнить, что в процессе разработки данных комплексов упражнений необходимо обращать внимание на общее состояние организма, уровень функциональной подготовленности, а также наличие хронических заболеваний. Систематические консультации с офтальмологом также необходимы для контроля влияния физических упражнений на органы зрения.

Список литературы

1. Ахматгатин А.А. Сравнительная характеристика физического здоровья студентов в вузах различных ведомств / А.А. Ахматгатин, А.Н. Толстихин, Д.П. Отиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №7 (149). – С. 11–15.

2. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков. – М.: ИЦ Академия, 2016. – 528 с.

3. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2017. – 372 с.

4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2015. – 298 с.

5. Егоров Е.А. Глазные болезни: учебник для медицинских училищ и колледжей / Е.А. Егоров, Л.М. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 160 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Ломидзе М.А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М.А. Ломидзе, З.В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. – 2021. – С. 99–104.

7. Передерий В.А. Полный справочник. Глазные болезни / В.А. Передерий. – М.: Эксмо, 2008. – 701 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)