

НИКИТИНА В.Г., экономический факультет,
гр. Л-2, Брест, г. БрГТУ,
научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ МИОПИИ

Введение. За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни. Всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2% и более. У студентов вузов этот процент ещё выше. И хотя довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, он далеко не всегда является определяющим.

Цель работы – исследовать влияние физической культуры с целью профилактики и улучшения работы зрительного аппарата.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Если ранее людям с близорукостью настоятельно рекомендовали избегать занятий спортом и ограничиться только лечебной физической культурой (ряд авторов утверждали, что миопия и спорт несовместимы), то теперь умеренные занятия физической культурой рекомендованы в качестве эффективного средства для предупреждения прогрессирования заболевания. Достаточная и регулярная физическая активность способствует увеличению работоспособности всех органов и систем организма, в том числе цилиарной мышцы глаза, отвечающей за механизмы аккомодации, а также укреплению сосудов глаз. При ограничении физической активности у близоруких людей наблюдается ухудшение кровоснабжения различных органов, в том числе глаз, и ухудшение способности к аккомодации. Наиболее полезными названы циклические упражнения средней интенсивности (бег, плавание), при которых частота сердечных сокращений остается на уровне 100-140 ударов в минуту. Вызывая приток крови к глазам, эти упражнения улучшают работу цилиарной мышцы глаза и нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости.

Выводы. Физические упражнения и спорт - это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей, страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы физических упражнений.