

СТАРОВОЙТОВА А.Ю., строительный факультет, гр.РП-20,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Юрчик В.Ф., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ

Введение. Научные исследования в области заболевания миопией показывают, что ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, признано неправильным. В предупреждении миопии рекомендуется отводить место физическим упражнениям, способствующим как общему укреплению организма, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза [1].

Цель работы – исследовать влияние физических нагрузок на улучшение или ухудшение степени миопии.

Методы исследования. В работе применялись источники интернета и собственный опыт.

Обсуждение результатов. Полученные результаты показали, что циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100-140 уд./мин.) оказывают благоприятное воздействие на кровообращение и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы. После выполнения циклических упражнений значительной интенсивности (пульс 180 уд./мин.), а также упражнений на гимнастических снарядах, прыжков со скакалкой, акробатических упражнений отмечается ухудшение работоспособности цилиарной мышцы [1].

Выводы. Таким образом, нами было выяснено, что лицам, со слабой степенью близорукости, можно заниматься в основной группе по физической культуре. При наличии близорукости средней степени студентов включают в подготовительную медицинскую группу.

Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 диоптрий и более) должны заниматься физической культурой только в специальном медицинском отделеении.