

ВАРАВИНА С.А. – медицинский факультет

Донецк, УО «ДонНУ».

Научный руководитель – Варавина Е.Н., канд. мед. наук, доцент

УО «ДонНУ»

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛФК ПРИ МИОПИИ

Введение. Благодаря зрению мы различаем разнообразные предметы, правильно определяем их местоположение в пространстве, воспринимаем богатейшую гамму цветных оттенков.

Подсчитано, что 95% информации о внешнем мире мы получаем благодаря зрению.

Цель работы – обосновать необходимость организации самостоятельных занятий ЛФК при профилактике миопии.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов по данной проблеме, опрос, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Близорукость чаще всего возникает у детей и взрослых с недостаточным физическим развитием. Это позволяет по-новому оценить значение физической культуры в профилактике близорукости и ее прогрессирования. Развитию близорукости способствует также ослабление глазных мышц. Этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, направленных на укрепление глазных мышц. Лечебная физическая культура показана всем лицам, имеющим близорукость любой степени. Чем раньше назначается ЛФК при миопии и чем меньше степень близорукости, тем выше эффективность реабилитационной физической культуры.

Выводы. Таким образом, 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. Каждому человеку рекомендуется достичь той физической формы, которая соответствует его образу жизни. В любом возрасте и при любых обстоятельствах нужно стремиться к энергичной жизни, а этому способствуют занятия спортом.

Литература

1. Копаева, В.Г. Глазные болезни: учебник/ В.Г. Копаева. – М.: Медицина, 2002. – 560с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ В.А. Епифанов. – Х.: ХПИ, 2003. – 176с.