

ПРОТАСЕВИЧ Е.И.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор
БрГТУ, Брест

ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ

Введение. Миопия – это дефект зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. За счет этого человек начинает хуже видеть объекты, расположенные вдали.

Эта патология определяется тем, что близко находящиеся предметы человек с миопией видит намного лучше.

Для профилактики миопии рекомендуется постоянно применять специальные средства и методы, направленные на улучшение зрительного аппарата, а также тренировать глазные мышцы при помощи специально подобранных методик.

Цель работы – изучить причины возникновения миопии и разработать эффективные современные средства и методы, направленные на профилактику данного заболевания.

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

Результаты и их обсуждение. По тяжести заболевания в близорукости выделяют три степени: слабая до 3 диоптрий, средняя от 3,25 до 6 диоптрий, высокая степень свыше 6 диоптрий. Высокая миопия может достигать весьма значительных величин: 15–20–30 D.

Близорукость может быть врожденной или приобретенной. При высокой степени близорукости необходима постоянная коррекция, величина которой для «дали» и для «близки» определяется индивидуально. Если очки недостаточно повышают остроту зрения, рекомендуется контактная коррекция.

В практике физического воспитания рекомендовано применять различные современные методы, направленные на профилактику миопии. К ним относятся медикаментозные, физиотерапевтические и хирургические методы.

С целью эффективной профилактики миопии рекомендуются простейшие общепринятые методики: режим освещения; режим зрительных и физических нагрузок; специальная гимнастика для глаз.

Вывод. Таким образом, при профилактике миопии рекомендуется подбирать современные средства и методы, при помощи которых возможно в короткие сроки получить эффект при укреплении глазных мышц, что может укрепить и сохранить зрение человека.