



УДК 796.01

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ С ДИАГНОЗОМ МИОПИЯ****Щербань Арина Андреевна**

студент

научный руководитель: **Юркина Нелли Викторовна**

преподаватель, доцент

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассмотрено явление миопии (близорукости) и даны рекомендации для студентов специальной группы здоровья с данным диагнозом. Описаны противопоказания для студентов с различной степенью миопии. Рассмотрены профилактические меры для студентов с указанным заболеванием.

Ключевые слова: Миопия, близорукость, физические упражнения, оздоровительная физическая культура, противопоказания к занятиям спортом с миопией

В современном мире проблема ухудшения зрения является особенно актуальной. Одной из причин этого является близорукость, или миопия (от греческих слов "мио" - щуриться и "опис" - взгляд, зрение), которая является одним из недостатков преломляющей способности глаза и приводит к плохому видению на расстоянии. Близорукость часто называют "болезнью цивилизации", так как она может быть вызвана недостаточной выносливостью мышц глаза при длительных нагрузках, таких как работа на компьютере, просмотр телевизора, чтение и т.д. Обычно проблемы со зрением начинаются еще в школьном возрасте, и около трети школьников жалуются на плохое зрение. Однако благодаря профилактике и своевременному лечению, большинство случаев близорукости не достигает высокой степени развития.

зображение далеких предметов фокусируется перед сетчаткой, в результате чего оно не совпадает с ней, что приводит к потере четкости. Люди, страдающие миопией, хорошо видят близко находящиеся объекты, но не могут четко видеть далеко расположенные предметы. Это похоже на эффект, который наблюдается, когда фотоаппарат не может правильно настроить фокус. Если глазное яблоко продолжает удлиняться со временем и принимает форму эллипса вместо сферы, как у здорового глаза, то зрение ухудшается, и степень миопии соответственно увеличивается.

Для профилактики и прогрессирования близорукости предусмотрен комплекс мер, включающий в себя следующие задачи: повышение общего уровня здоровья, стимуляция



функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшение кровообращения в тканях глаза, усиление аккомодационной мышцы и укрепление склеры.

Когда мы говорим о занятиях физкультурой, важно отметить, что между уровнем физической активности человека, его здоровьем и возможным развитием близорукости существует прямая и обратная связь. Поэтому занятия спортом и физической культурой могут быть особенно полезны для людей с нарушениями зрения, таких как близорукость. Однако следует учитывать некоторые важные аспекты, включая специальный комплекс упражнений, который должен включать упражнения общеразвивающего характера, с особым акцентом на плечевой и шейный отдел, чтобы справиться с большой нагрузкой и утомляемостью.

Необходимо обращать больше внимания на выполнение физических упражнений, которые имеют высокую общую нагрузку, так как при миопии есть ограничения для этого типа упражнений. Существует три степени миопии, при слабой и средней степени длина глазного яблока увеличивается, что может привести к дистрофическим процессам на сетчатке глаза и затруднять видение на расстоянии.

Высокая степень миопии является значительной проблемой в области офтальмологии и затрагивает около 2% населения. У пациентов с очень высокой степенью близорукости наблюдаются серьезные изменения в структуре глаза, такие как миопическая хориоретинодистрофия. Это заболевание также повышает риск развития других заболеваний, таких как отслойка сетчатки, макулярное миопическое отверстие, ретиношизис, появление кровеносных сосудов непосредственно под сетчаткой и дегенерация центральной сетчатки.

Миопия может быть разделена на два типа: непрогрессирующую, которая характеризуется снижением зрения вдаль, но может быть скорректирована без необходимости лечения, и прогрессирующую, которая может достигать степени более 30,0 диоптрий и заканчивается обычно по окончании роста организма. Существует несколько факторов, которые могут привести к развитию миопии, включая генетику (если оба родителя имеют миопию, то вероятность появления этого заболевания у ребенка составляет 80%, если один из родителей - 50%) и частое использование зрительных нагрузок на близком расстоянии, особенно в период школьного и студенческого обучения.

Кроме того, при миопии часто возникает астигматизм и различие остроты зрения между глазами. При занятиях физкультурой обычно выделяют три медицинские группы здоровья: основную, подготовительную и специальную (А и Б). Люди с низкой степенью миопии входят в основную группу здоровья, иногда в подготовительную. Люди со средней степенью миопии попадают в подготовительную или специальную группы. Лица с высокой степенью миопии как правило относятся к специальной (Б) группе здоровья. Студенты основной группы здоровья занимаются по общей программе без ограничений. Студенты подготовительной группы со



средней степенью миопии должны объединиться в одну специальную группу и заниматься по отдельной программе. Студенты с высокой степенью миопии должны заниматься физической культурой только в специальном медицинском отделении.

Студенты, у которых высокая степень миопии достигает 8 диоптрий, могут выполнять физические упражнения из основной программы, за исключением тех, которые включают в себя риски падений, резких сотрясений тела и монотонных колебательных нагрузок. Это включает в себя упражнения на высоком и среднем бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойка на голове, упражнения на гимнастической стенке на высоте свыше 2-ух метров, прыжки с подкидного мостика, прыжки в воду вниз головой, продолжительные упражнения со скакалкой, длительный бег и кросс, упражнения на перекладине и другие упражнения. Рекомендуется выполнять упражнения в среднем темпе продолжительностью 30-40 минут, такие как размеренный бег или быстрая езда на велосипеде. Однако, при высокой степени миопии, не рекомендуется заниматься видами спорта, которые предполагают большое единовременное физическое напряжение, например борьба или поднятие тяжестей с перемещением тела.

Исследования указывают на то, что занятия спортом в умеренных количествах имеют положительный эффект на здоровье, включая спортивные игры, такие как волейбол, которые требуют постоянного контроля за мячом и способствуют развитию мышц глаз. Однако, современный образ жизни может привести к распространению миопии. Чтобы предотвратить это, офтальмологи и система образования активно проводят меры по охране здоровья школьников и студентов, включая равномерное распределение учебной нагрузки, оздоровительные занятия физической культурой, лекции о здоровом образе жизни, спортивные конкурсы и ежегодные медицинские осмотры под наблюдением преподавателя. Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и благоприятно влияет на работу органов, включая зрительный аппарат.

Список литературы:

1. Аветистов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура и спорт: подписная научно-популярная серия. М.: Знание, 1985.
2. Аветистов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости. М.: Физкультура и спорт, 1980
3. Аветистов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости. М.: Советский спорт, 1993
4. Аветисов Э.С. Близорукость. – М: Медицина, 1999.