

И. В. Самсоненко, канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет», Благовещенск, Амурская область, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Постоянное напряжение зрения, сопровождающееся учебным процессом у студентов, особенно при работе за компьютером, провоцирует различные глазные болезни. Ослабление аккомодационного аппарата глаза происходит не только при длительной работе глаз на близком расстоянии при постоянном напряжении глазных мышц, но и при долговременном нахождении в закрытых пространствах, ухудшении кровоснабжения глаза, вызванном ревматизмом, тонзиллитом и другими заболеваниями.

В последнее время, страдающих различными болезнями глаз, в том числе близорукостью, значительно возросло. Так, по данным разных авторов, близорукость у студентов составляет порядка 40%. При этом наследственный фактор далеко не всегда является определяющим.

Результаты исследования механизмов происхождения близорукости, позволили по-новому оценить возможности лечебной физической культуры при данном дефекте зрения.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРНОВО

Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось еще недавно, признано неправильным. Определена важная роль лечебной физической культуры в предупреждении миопии и в профилактике ее прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза.

Ведущее место в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и ВУЗов занимают уроки физической культуры. Обязательные занятия студентов и школьников физкультурой проводят в трех группах: основной, подготовительной и специальной.

В основную группу не допускаются учащиеся с остротой зрения без коррекции ниже 0.5 на лучшем видящем глазу, с гиперметрической или миопической рефракцией более 3 дптр.

В подготовительной группе спортивные тренировки и соревнования исключены. Учащиеся с гиперметропией и миопией более 6.0 дптр независимо от остроты зрения не допускаются к занятиям в этой группе.

Учащиеся с гиперметропией и миопией более 6.0 дптр независимо от остроты зрения, а также с хроническими и дегеративными заболеваниями глаз занимаются в специальной группе по индивидуальной программе.

Комплекс упражнений для близоруких должен включать в себя общеразвивающие и специальные упражнения для глаз. Известно, что у близоруких нарушение осанки, искривление позвоночника. Большое значение следует придавать упражнениям для укрепления мышц-разгибателей туловища и головы (корректирующим) и дыхательным. Эти упражнения можно выполнять и дома, но обязательно под наблюдением. Чем раньше начнет тренировки человек тем лучше и быстрее будет результат.

К лечебной физкультуре для глаз необходимо подходить ответственно и серьезно, как и к любому лечению. Ведь то, насколько качественно человек будет выполнять эти упражнения, зависит результат. Поэтому, занимаясь лечебной физкультурой, необходимо выполнять следующие правила:

1. Начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая количество повторений и усложняя их;
2. Выполнять упражнения медленно, без напряжения;
3. Делать упражнения понемногу, но часто;
4. После каждого упражнения моргать;
5. Выполнять упражнения без очков;
6. При сильной близорукости каждое упражнение не более 3-4 раз, постепенно увеличивая количество повторений;
7. Особую осторожность должны соблюдать те, у кого было отслоение сетчатки.

После упражнения при слишком большой нагрузке могут появиться такие ощущения, как головная боль, ломота в глазах, ощущение песка в глазах, слезотечение, мелькание точек и кругов перед глазами, скрип в глазнице, цветные пятна перед глазами. При малейшем дискомфорте во время любого упражнения по коррекции зрения необходимо сразу же остановиться, отдохнуть и продолжать дальше, но с меньшей нагрузкой и количеством повторений. При соблюдении этих правил занятия принесут только пользу.

Основными показаниями к назначению ЛФК при близорукости и дальнозоркости относят:

1. Отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания или его осложнения;
2. Положительная динамика в состоянии больного, определенная по совокупности клинико-функциональных данных - улучшение самочувствия больного, уменьшение

частоты и интенсивности болевых приступов, улучшению данных функционального и клинико-лабораторного обследования. Показания к назначению ЛФК являются по существу ее задачами.

К основным противопоказаниям к назначению ЛФК относят:

1. Отсутствие контакта с больным вследствие его тяжелого состояния или нарушений психики;
2. Острый период заболевания и его прогрессирующее течение сердечно-сосудистой недостаточности;
3. Синусовая тахикардия (свыше 100 уд/мин) и брадикардия (менее 50 уд/мин);
4. Частые приступы пароксизмальной или частотой более чем 1:10;
5. Отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующей об ухудшении коронарного кровообращения;
6. Атриовентрикулярная блокада II-III степени;
7. Гипертензия (АД свыше 220/120 мм рт.ст.) на фоне удовлетворительного состояния больного;
8. Гипотензия (АД менее 90/150 мм рт.ст.);
9. Частые гипер- или гипотонические кризы, угроза кровотечения и тромбозов;
10. Наличие анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5-3 млн, увеличение СОЭ более 20-25 мм/ч, выраженный лейкоцитоз.

К видам спорта полезным при миопии относят теннис, бадминтон, волейбол (т.к. взгляд переводится часто с ближнего предмета на дальний, следя за мячом, что способствует укреплению мышц глаза), аэробные нагрузки (бег, ходьба, плавание, гребля, танцевальная терапия) физическая нагрузка при этих видах спорта невелика, что помогает укреплению организма (мышц), но не дает большой нагрузки на него, т.е. перенапряжения не возникает.

Физические нагрузки должны быть назначены врачами и основаны на ряде принципов, в основе которых лежат определённые физиологические закономерности (принцип повторности, постепенности, индивидуальности).

Литература

1. Самсоненко, И.В. Лечебная физическая культура при заболевании глаз у студентов ВУЗа: учебное пособие / И.В. Самсоненко. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2017. – 28 с.
2. Казначеева Р.В. Физкультура при близорукости / Р.В. Казначеева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. VIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8. URL: sibac.info/archive/humanities/8.pdf (дата обращения: 15.03.2017)