

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ БЛИЗОРУКОСТИ

Занятия физическими упражнениями рассматриваются как одно из наиболее эффективных средств повышения неспецифической резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Двигательная активность оказывает воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности, как отдельных систем, так и всего организма человека в целом [1].

Статистические данные свидетельствуют о том, что заболевания органов зрения (из них понижение остроты зрения составляет 75,4 процента) занимают пятое место в общей структуре заболеваний школьников [2]. Это обуславливает актуальность работы по оптимизации профилактики близорукости средствами физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.

В настоящее время значительная роль в профилактике близорукости и ее прогрессирования отводится гимнастике для глаз, представленной в виде специально разработанных физических упражнений, направленных на укрепление мышц глазного яблока.

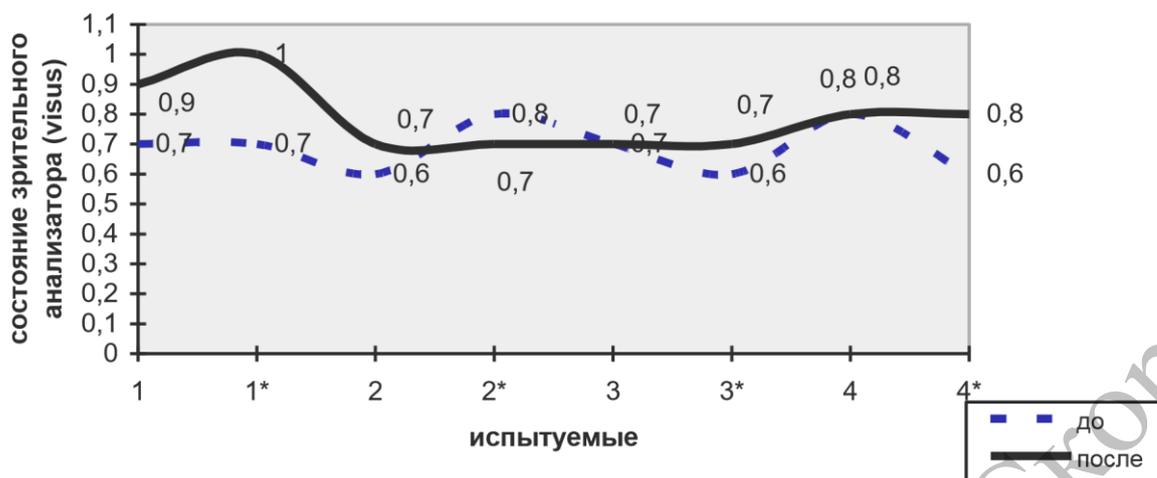
Доказано, что специальные физические упражнения, способствующие повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза, являются наиболее действенными средствами профилактики близорукости [3].

Цель работы состояла в определении эффективности применения специальных физических упражнений для профилактики близорукости у школьников второй ступени.

Исследование проводилось с группой учащихся в возрасте 11–12 лет (12 девочек и 13 мальчиков), имеющих отклонения в работе зрительного анализатора и отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе. Школьникам были рекомендованы ежедневные занятия специальной лечебной гимнастикой для глаз. Основными средствами являлись обще развивающие упражнения, направленные на повышение уровня развития основных физических качеств и специальные физические упражнения для глаз, способствующие укреплению внутренней (цилиарной) мышцы глаза.

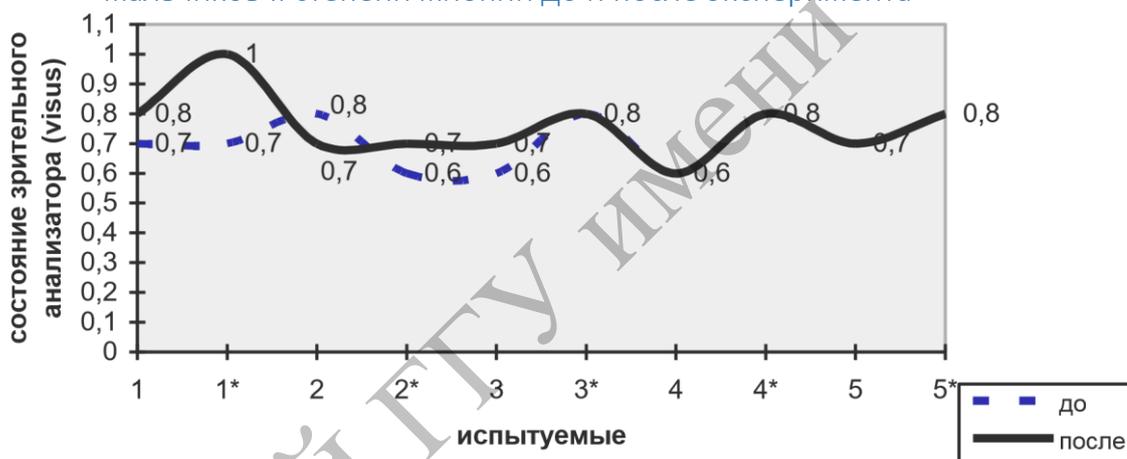
Для тренировки аккомодационных мышц глаза применялись упражнения с переключением взгляда с ближнего на дальний объект и обратно по методу «Метка на стекле» [4].

Критериями эффективности применения комплексов физических упражнений явились качественные изменения в состоянии зрительного анализатора. О них судили по динамике показателей остроты зрения. Положительным результатом считалось улучшение этих параметров. Результаты исследования представлены на диаграммах 1, 2.



* – состояние левого глаза

Диаграмма 1 – Динамика показателей остроты зрения у мальчиков II степени миопии до и после эксперимента



* – состояние левого глаза

Диаграмма 2 – Динамика показателей остроты зрения у девочек II степени миопии до и после эксперимента

При близорукости II степени у мальчиков отмечается улучшение состояния зрительного анализатора. Так, один из четырех (20 процентов), по окончании эксперимента, имеет состояние зрения в 0,9–1,0. Состояние зрения в 0,8–0,8 улучшил один учащийся (20 процентов); два школьника (40 процентов) улучшили зрение до 0,7–0,7.

При близорукости II степени у половины девочек этой группы отмечается улучшение в состоянии зрительного анализатора. Так, одна из них (20 процентов) улучшила состояние зрения до 0,8–1,0, еще у одной школьницы (20 процентов) состояние зрения улучшилось в 0,7–0,8. Состояние зрения в 0,7–0,7 улучшила одна учащаяся (20 процентов). У двух девочек (40 процентов) состояние зрительного анализатора осталось без изменений.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют судить об эффективности применения физических упражнений по профилактике близорукости и ее прогрессирования. Занятия специальными физическими упражнениями по профилактике нарушений зрения у

школьников II ступени способствуют улучшению кровоснабжения в тканях глаза, тренировке глазодвигательных мышц и укреплению склеральной оболочки глаза.

Все вышесказанное служит доказательством актуальности проблемы поиска эффективных методических разработок по профилактике близорукости средствами физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.

Литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Гужкова, Н.И. Применение немедикаментозных методов лечения близорукости у детей / Н.И. Гужкова // Клин. Вест. – 1996. – № 3. – С. 69.
3. Занятия физкультурой при близорукости: учеб. пособие / Э.С. Аветисов и др. ; под общ. ред. Э.С. Аветисова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1983.–103 с.
4. Коленко, А.Б. Глазные болезни / А.Б. Коленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1976. – 192 с.