

Гончарова М. А.
**СРЕДСТВА ЛФК В КОМПЛЕКСЕ МЕР
ПРОФИЛАКТИКИ МИОПИИ У ШКОЛЬНИКОВ**

Научный руководитель доц. Колосовская Л. А.
Кафедра физического воспитания и спорта
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Нарушения зрения чаще возникают в школьном возрасте. В младших классах близорукость встречается у 6-8% школьников, в старших классах увеличивается до 25-30%. Основными факторами риска возникновения близорукости являются генетическая предрасположенность, ослабление аккомодации, слабость склеры. К сопутствующим факторам относятся: повышенные зрительные нагрузки на близком расстоянии; неблагоприятные гигиенические условия при организации рабочего места; снижение общей двигательной активности школьников; ненормированное использование компьютера, телевизора; эндокринные изменения в организме в период полового созревания; гиповитаминоз; снижение иммунитета и др. Одним из высокоэффективных методов профилактики миопии является физическая культура, лечебная физкультура, решающая задачи: а) общее укрепление организма; б) активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы; в) укрепление мышечно-связочного аппарата; г) улучшение кровоснабжения глаза; д) укрепление мышечной системы глаза; е) укрепление склеры.

Школьники со слабой (до 3 D) и средней (до 6 D) степенью близорукости могут выполнять почти все физические упражнения, но нагрузке должны быть слишком большие. При миопии высокой степени или осложненной миопии физические упражнения следует выполнять с учетом индивидуальных особенностей организма и выраженности имеющихся проблем со зрением. Перед применением на практике предлагаемого комплекса упражнений важно предварительно получить консультацию офтальмолога. К противопоказаниям относят резкие скоростно-силовые упражнения, прыжки в длину и высоту, упражнения с отягощением (гантели, штанга).

Рекомендуется систематически выполнять:

1. Циклические упражнения в аэробном режиме (дозированная ходьба, легкий бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.) Научно доказано, что школьники страдающие близорукостью отстают по уровню физической подготовленности от сверстников. Однако, систематическое применение циклических упражнений умеренной интенсивности в комплексе со специальной тренировкой аккомодации способствовали значительному повышению уровня выносливости и оказали благоприятное влияние на все показатели аккомодационной способности глаз, сохраняющиеся в течение длительного времени.

2. Упражнения с мячом (бадминтон, настольный теннис, волейбол и др.) укрепляют цилиарную мышцу глаза за счет сосредоточивания внимания на движущемся предмете с дальнего и ближнего расстояния.

3. Общеразвивающие и дыхательные упражнения для общего укрепления организма.

4. Специальные упражнения для укрепления цилиарной мышцы обеспечивающих процесс аккомодации других мелких мышц глаза. "Метка на стекле" (перевод взгляда с ближнего предмета на дальний), гимнастика для глаз по методу Аветисова, Бейтса и др.

5. Упражнения на расслабление мышц. Наиболее эффективными средствами снятия чрезмерного напряжения с мышц глаз, головы и шеи являются аутогенная тренировка, различные виды миорелаксации, в частности мышц лица, спины и шеи (воротниковая зона), а также массаж этих участков.

Физические упражнения снимают зрительное утомление, улучшают кровоснабжение тканей глаза, способствуют профилактике близорукости и препятствует ее прогрессированию. Чем раньше применяется гимнастика для глаз и оздоровительная физическая культура, тем выше эффективность метода.