

Профилактика близорукости средствами физической культуры

Учитель физической культуры
Фаттахов И.Р.

Цель работы – выявить методики, средства, упражнения позволяющие снизить риск развития близорукости.

Задачи:

1. Определить что такое близорукость (миопия)
2. Привести традиционные и нетрадиционные методики улучшения зрения.
3. Изучить меры профилактики близорукости
4. Определить виды физкультурной деятельности и упражнения, способствующие профилактике близорукости.



РАЗВИТИЕ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

- Закладка органа зрения ребенка происходит в первые три месяца беременности. Перенесенные будущей мамой в это время вирусные заболевания, стрессы, гипоксические состояния могут привести к врожденной миопии.
- Наиболее интенсивным периодом развития органа зрения являются первые годы жизни ребенка, когда более 50% информации он получает через орган зрения. Функциональное развитие органа зрения начинается сразу после рождения ребенка и продолжается до 12-14 лет, рост глазного яблока заканчивается в 21 год.



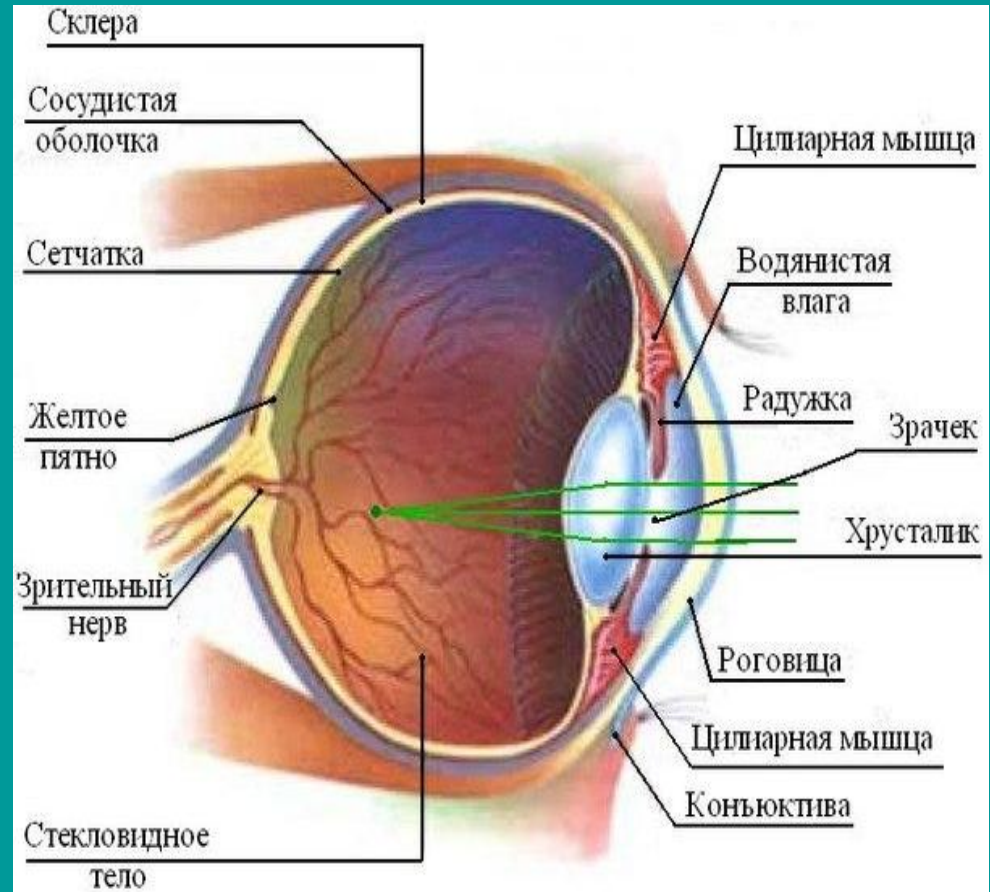
Близорукость

Близорукость (миопия) (от др.-греч. $\mu\acute{\iota}\omega$ — «щурюсь» и $\acute{\omicron}\psi\iota\varsigma$ — «взгляд, зрение») — это дефект (аномалия рефракции) зрения, при котором изображение падает не на сетчатку глаза, а перед ней.

Наиболее распространённая причина — увеличенное (относительно нормального) в длину глазное яблоко, вследствие чего сетчатка располагается за фокальной плоскостью.

Более редкий вариант - когда преломляющая система глаза фокусирует лучи сильнее чем надо (и, как следствие, они опять-таки сходятся не на сетчатке, а перед ней).

В любом из вариантов, при рассматривании предметов на сетчатке возникает нечеткое, размытое изображение



Виды близорукости

1. По тяжести заболевания

- слабая — до 3 диоптрий,
- средняя — от 3,25 до 6 диоптрий,
- высокая — свыше 6 диоптрий.

2. В зависимости от причины появления

- врожденная,
- наследственная,
- приобретенная.

Так же выделяют следующие виды:

- осевая,
- осложненная,
- «ночная»,
- псевдблизорукость.



Зрение и движение неразрывны, так как глаза — самый подвижный наш орган. Дефицит движений в жизни современного человека неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Яркий пример этого — близорукость (миопия), которая формируется в школьные годы преимущественно у подростков с недостаточным физическим развитием. Плохое зрение, чаще всего, зависит от ослабления аккомодациональной (цилиарной) мышцы, регулирующей кривизну хрусталика для постоянной "наводки на резкость" нашего глаза. Укрепить ее можно используя специальные методики и упражнения. Согласно международной медицинской статистике, растет во всем мире количество близоруких людей. Медицина вместе с международными организациями в области здравоохранения ищут и находят все более совершенные средства борьбы с этими и другими заболеваниями глаз.



По данным ВОЗ

на октябрь 2011 года

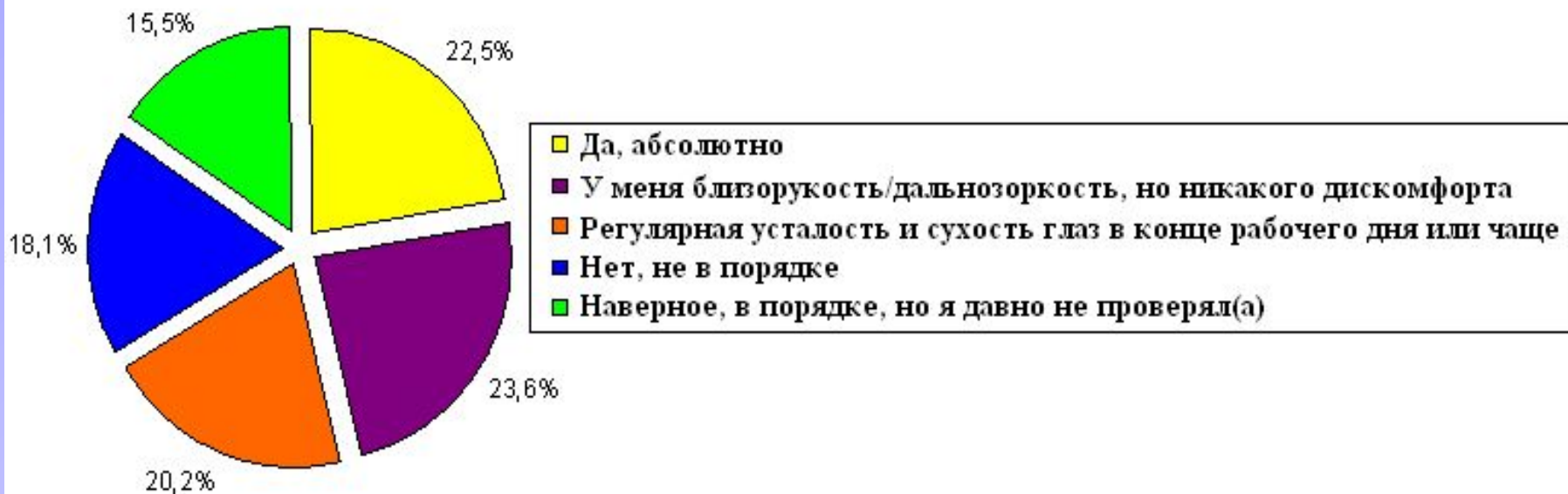
- Во всем мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из которых 45 миллионов поражены слепотой и 246 миллионов имеют пониженное зрение.
- Около 90% людей, страдающих от нарушений зрения, живут в развивающихся странах.
- За последние 20 лет число людей, страдающих от нарушений зрения в результате инфекционных болезней, значительно уменьшилось.
- 80% всех случаев нарушения зрения можно предотвратить или вылечить.
- По оценкам, 19 миллионов детей страдают от нарушений зрения. 12 миллионов из них имеют нарушения зрения из-за аномалий рефракции – состояний, которые легко диагностируются и корректируются (миопия, дальнозоркость, астигматизм). 1,4 миллиона детей являются необратимо слепыми на всю оставшуюся жизнь.



По данным министерства здравоохранения и социального развития

- Близорукость у детей до школьного возраста составляет 3-5%, а у выпускников школ – 25-30%
- В октябре 2010 г. был проведен опрос, в котором участвовало 6848 человек

Ваши глаза в порядке?



В настоящее время существует три признанных способа коррекции близорукости.

По данным анкетирования студентов **1-5** курсов САФУ, как способ коррекции зрения опрошиваемые применяют:



ОЧКИ

28%

Контактные
линзы

9%



Лазерная коррекция зрения

0%



63% не корректируют
близорукость



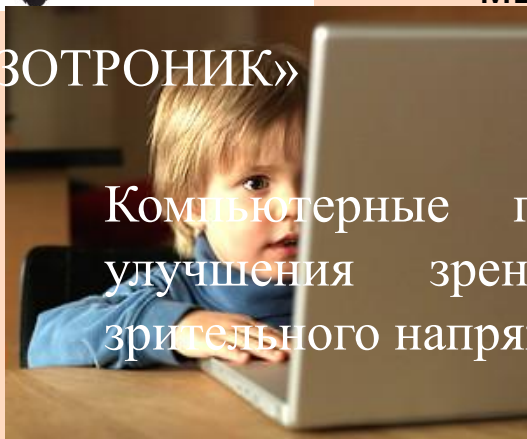
ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ



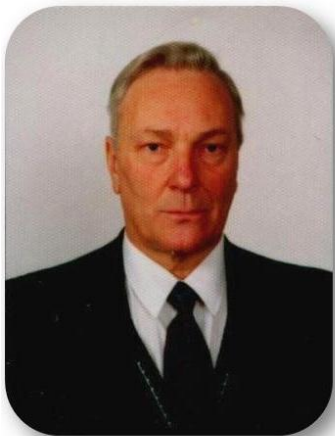
- Видеотренажеры — особый класс технических устройств, позволяющих тренировать в целях профилактики и восстановления зрения. Методика: при чтении между текстом и глазом располагают аппарат с автоматической сменой линз, которые либо облегчают, либо затрудняют чтение, таким образом, проводится «оптический массаж» внутренних глазных мышц.

«ВИЗОТРОНИК»

- Компьютерные программы для улучшения зрения и снятия зрительного напряжения.



НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ

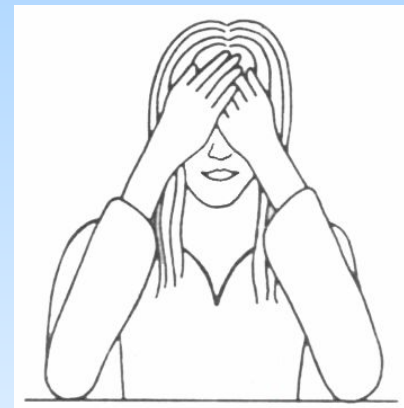


- Методика В.Т. Назарова – использование вибромассажера для стимуляции глазных мышц.



Иные нетрадиционные методики

- Пальминг - термин, придуманный Уильямом Бейтсом, обозначающий упражнение для глаз, которое заключается в том, чтобы глаза закрыть и на несколько минут плотно прикрыть их ладонями (как на картинке). В результате глаза расслабятся, а расслабление даст хорошее зрение.
- Дыхание. рекомендуется использовать технику “затяжного” дыхания. Она состоит в удалении воздуха из легких через неплотно сжатые губы с шипением. Помогает при ухудшении зрения, так как глазам необходима усиленная циркуляция крови с кислородом.
- Соляризация. применяется при утомлении глаз. Для этого нужно встать в коридоре или в тени, отбрасываемой стеной, у самой границы падения солнечных лучей. Закрыть глаза и раскачиваться, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Через несколько сеансов почувствуется тонизирующий эффект.



ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ

1. Полноценное питание (очень полезно есть чернику);
2. Предотвращение и излечение различных заболеваний (особенно хронических). Например, остеохондроз шейного отдела позвоночника ухудшает кровообращение: кровь хуже поступает к голове, в том числе к глазам, нарушается питание зрительного нерва, сетчатки глаза;
3. Проверять зрение у офтальмолога не реже одного раза в год;
4. Соблюдение правил гигиены: расстояние от глаз до книги при чтении – не менее 30 – 35 см; нельзя читать в транспорте, сумерках, во время ходьбы, лежа; делать частые перерыва в зрительной работе, обязательно чередовать с физическим отдыхом; глаза следует беречь от травм; расстояние от глаз до монитора не должно быть менее 50 см и др.
5. Использовать только те электронные гаджеты, которые сделаны в соответствии с ГОСТами и установленными требованиями. Читать электронные книги необходимо в хорошо освещенном помещении, экран не должен быть очень ярким, а шрифт - не менее 4 мм



ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ

- 1.Общее укрепление здоровья;
- 2.Закаливание;
- 3.Повышение физической активности (Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблема со зрением, идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются;
- 4.Регулярное выполнение гимнастики для глаз





Для профилактики близорукости и снятия напряжения для глаз следует выполнять гимнастику для глаз.

1. Исходное положение - сидя . Сожмите веки обоих глаз на 3—5 секунд, затем откройте их на 3—5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Исходное положение - сидя . Быстро моргать 1-2 мин.
3. Исходное положение – стоя. Смотреть перед собой 2-3 сек. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 сек. Отпустить руку. Повторить 10-12 раз.
4. Исходное положение – сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев. Повторить в течение 1 мин.
5. И.П. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки 1—3 секунды, повторить 3-4 раза.
6. И.П. – сидя. Делать глазами круговые движения по часовой стрелке, затем против, и так по 6-8 раз.
7. И.П. – стоя. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутой перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться, повторить 6-8 раз.
8. И.П. – стоя. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно, повторите 8-10 раз.
9. И.П., - стоя. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы, повторить 8-12 раз.
10. «Метка на стекле». На оконное стекло на уровне глаз наклейте черную или красную метку 0,5 см в диаметре. Расстояние до метки — 33 см. Переводите взгляд на метку, выбранный вдали за окном.



ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

- Исследования ученых (напр. Н.Н.Огородниковой, Б. Александров, Э.С. Аветисов) позволили установить, что снижение общей двигательной активности студентов при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза.
- Школьники и студенты должны заниматься физической культурой по группам, распределение в которые должно производиться в зависимости от тяжести миопии.
- Студенты с близорукостью слабой степени входят в основную группу и могут заниматься физической культурой в подготовительном отделении спортивного совершенствования. При наличии близорукости средней степени студентов включают в подготовительную медицинскую группу, они должны заниматься физической культурой в подготовительном учебном отделении. Исключаются прыжки с высоты более 1.5 м., упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения. Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 дптр и более) должны заниматься физической культурой только в специальном медицинском отделении .
- Физические упражнения и спорт - это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы упражнений.



Ежегодно во второй четверг октября проводится Всемирный день зрения для привлечения глобального внимания к проблемам слепоты, нарушения зрения и реабилитации людей с нарушением зрения. Однако и мы сами можем — и должны! — бороться за хорошее зрение и его сохранение.

