

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ НАЛИЧИИ БЛИЗОРУКОСТИ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ

Харрасова Р.Ф.¹, Кудашев Р.К.²

¹Харрасова Регина Финатовна – студент,

кафедра лингводидактики и переводоведения, факультет романо-германской филологии;

²Кудашев Рустэм Кимович – заместитель заведующего кафедрой по учебной работе, доцент,
кафедра физвоспитания,

Башкирский государственный университет,

г. Уфа

Аннотация: данная статья посвящена значимости лечебной физкультуры с сопутствующим глазным заболеванием - близорукость средней степени. Каждый уважающий себя человек желает прожить свою жизнь в течение долгих лет. Ведь здоровье невозможно променять ни на какие деньги. В связи с этим нужно беречь свое здоровье уже с раннего возраста, не ждать, пока заболевания овладеют вами. Многие в современном мире страдают близорукостью средней степени, важно не игнорировать её, занимаясь физической культурой. Необходимо построить правильный план тренировок, включая все особенности организма. Физическая активность необходима человеку, поскольку она не только способна продлить жизнь человека, но и открыть новые возможности для реализации себя в различных сферах деятельности.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, физические занятия при близорукости, близорукость средней степени.

PHYSICAL CULTURE IN THE PRESENCE OF MODERATE MIOPIA

Kharrasova R.F.¹, Kudashev R.K.²

¹Kharrasova Regina Finatovna – Student,

DEPARTMENT OF ENGLISH AND INTERCULTURAL COMMUNICATION, FACULTY OF ROMANCE AND GERMANIC
PHILOLOGY;

²Kudashev Rystem Kimovich – Deputy Head of the Department for Academic Affairs, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION,

BASHKIR STATE UNIVERSITY,

UFA

Abstract: this article is devoted to the importance of physiotherapy exercises with concomitant eye disease - moderate myopia. Every self-respecting person wants to live his life for many years. After all, health can not be exchanged for any money. In this regard, you need to take care of your health from an early age, do not wait until diseases take over you. Many in the modern world suffer from moderate myopia, it is important not to ignore it while doing physical education. It is necessary to build a correct training plan, including all the characteristics of the body. Physical activity is necessary for a person, since it can not only prolong a person's life, but also open up new opportunities for self-realization in various fields of activity.

Keywords: health-improving physical culture, physical exercises with myopia, moderate myopia.

УДК 615.825.1

В последнее время все больше и больше людей, страдающих близорукостью, задаются вопросом, способны ли они вести такой же здоровый и активный образ жизни, выполнять физические упражнения, возможно ли в полной мере использовать физические возможности своего организма. Считается, что 95 процентов информации мы получаем благодаря зрению. Именно зрение принимает на себя огромный поток информации. Вследствие чего оно чаще имеет различные виды нарушений. С развитием массовой грамотности у зрения появилась некая задача: постоянное и в течение долгого времени видеть мелкие предметы вблизи, т.е. глаз вынужден находиться в напряженном состоянии: напрягать все виды мышц. Каждому известно, что долгое пребывание за компьютером оказывает негативное влияние на зрение, что вызывает ряд заболеваний, таких как синдром сухого глаза, прогрессирующий астигматизм, или прогрессирует миопию, глаукому.

Но даже несмотря на глазные заболевания, важно не забывать об укреплении своего здоровья и устранении или уменьшении симптомов глазных заболеваний. Безусловно, важно понимать, что не при всех заболеваниях разрешается физическая культура. Рассматривая близорукость, необходимо принять во внимание, что при различной степени одни упражнения могут быть противопоказаны, а другие рекомендованы.

Выделяются три степени близорукости: слабую, среднюю и высокую. При слабой степени зрение остается вполне хорошим, но дальние предметы человек видит слегка размыто, частота от 0,25 до 3,0. Близорукость средней степени представляет собой нарушение зрения, при котором человек видит нечетко объекты, находящиеся на дальнем расстоянии, при этом частота варьируется от 3,5 до 6,0 диоптрий. При высокой степени от 6,5 диоптрий до предельно возможной величины. Людям, страдающим близорукостью, часто характерно прищуривание, с целью рассмотреть предмет более подробно, стремление приблизить объект ближе к глазам, чтобы он стал четким и крупным. Считается, что близорукостью страдают люди с отклонениями

здоровья: плохо развит опорно-двигательный аппарат, встречается сколиоз, плоскостопие и т.д. Рассматривая близорукость средней степени, занятия физической культуры разрешаются при не прогрессирующей близорукости средней степени. В список активностей входят: плавание, ходьба, бег на средние и дальние дистанции. Волейбол, теннис, баскетбол или футбол довольно благоприятно оказывают влияние близоруким, поскольку так очень хорошо тренируются глаза, происходит фокусирование ближнего объекта на дальний. Безусловно, важно отметить, что даже общий план занятий рекомендуется подстраивать под свой организм, желательно с лечащим врачом. Организм не должен перенапрягаться, так как это может усугубить ситуацию. Принято выделять ряд упражнений, которые способны в той или иной мере не дать прогрессировать близорукость средней степени, занимаясь физической культурой. К ним относятся:

- 1) корригирующие упражнения;
- 2) дыхательные упражнения;
- 3) специальные упражнения для глаз.

Корригирующие упражнения - это основная группа упражнений, направленная на нормализацию работы основных функций организма. Для близорукости важно укреплять мышцы шеи и спины, переднюю брюшную стенку. Наряду с корригирующими, важно не забывать и о дыхательных практиках, которые способны снижать остроту зрения. Специальные упражнения для глаз направлены на работу самих глаз. В список данных упражнений входят и упражнения для укрепления цилиарной мышцы, и упражнения в целях профилактики и прогрессирования близорукости, и общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Важно принять во внимание, что список упражнений необъемлемый, необходимо конкретно оговаривать со своим лечащим врачом, поскольку у каждого организма свои особенности.

Список литературы / References

1. *Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И.* Занятия физической культурой при близорукости. М.: Физкультура и спорт, 1983. 102 с.
2. *Шенкман Стив.* "Можно ли жить без очков?". М., 1992.
3. *Онучин Л.А., Новожилов Д.Н.* Занятия физической культурой при миопии слабой, средней и высокой степеней // Научный журнал. [Электронный ресурс], 2019. № 11. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-pri-miopii-slaboy-sredney-i-vysokoy-stepeney/viewer/> (дата обращения:03.11.2021).