

УДК 615.851

Галиев Богдан Зинурович
студент 2 курса
Стерлитамакский филиал Уфимского
Университета Науки и Технологий
Шамсутдинов Шамиль Абдуллович
Доцент, кандидат педагогических наук СФ УУНиТ
Россия, г. Стерлитамак

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ

Аннотация: Лечебная физкультура при миопии укрепляет глазные мышцы и улучшает кровообращение. Статья описывает упражнения, замедляющие прогрессирование и снимающие напряжение. Даны рекомендации по регулярности занятий. Методы доступны всем возрастам.

Ключевые слова: лечебная физкультура, миопия, глазные мышцы, кровообращение, близорукость, зрительное напряжение, упражнения.

Galiev Bogdan Zinnurovich
2nd year student
Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology
Shamsutdinov Shamil Abdulloevich
Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences
SF UUNiT
Russia, Sterlitamak

PHYSICAL THERAPY FOR MYOPIA

Abstract: Physical therapy for myopia strengthens the eye muscles and improves blood circulation. The article describes exercises that slow down progression and relieve tension. Recommendations on the regularity of classes are given. The methods are available for all ages.

Key words: physical therapy, myopia, eye muscles, blood circulation, myopia, visual tension, exercise.

В настоящее время близорукость становится всё более заметной проблемой. Её уровень среди младших школьников составляет 6-8%, а к выпуску, то есть к 17 годам, — уже 25-30%, а в гимназиях и лицеях доходит до 50% [5]. Вот причины:

1. Увеличение числа случаев. По данным исследований, количество людей с близорукостью по всему миру всё время растёт. Это связано с переменами в привычках, например, с долгим сидением перед экранами гаджетов, учебной и рабочей нагрузкой за компьютером и другими факторами [2].
2. Влияние на здоровье. Близорукость может вызвать серьёзные проблемы, такие как катаракта, глаукома, повреждение сетчатки [1]. Эти болезни могут ухудшить жизнь человека, а иногда даже привести к слепоте.
3. Затраты на лечение. Исправление близорукости может стоить дорого, особенно если выбирать лазерную коррекцию или носить контактные линзы. Это может стать тяжёлой нагрузкой на бюджет многих людей.
4. Жизненные неудобства. Люди с сильной близорукостью могут сталкиваться с трудностями каждый день, например, с вождением машины или просмотром фильмов в кино. Это может сказаться на их общении и уверенности в себе.

С учётом всех этих моментов ясно, что близорукость остаётся важной проблемой сегодня, и нужно искать способы её предупреждения и исправления.

Причины близорукости бывают разными, но главные из них — это наследственность и условия жизни. Если у человека есть родственники с близорукостью, то шансы заболеть у него больше. Также риск растёт у тех, кто много времени тратит на работу вблизи, например, читает, сидит за компьютером или смотрит телевизор.

Есть и другие вещи, которые могут повлиять на появление близорукости: мало витамина D, мало прогулок на улице и плохое освещение [4]. Некоторые учёные также считают, что слишком частое использование гаджетов и телефонов может сыграть свою роль.

Важно вовремя заметить и начать лечить близорукость, чтобы она не стала хуже. Для этого можно носить очки или контактные линзы, а ещё можно улучшить зрение лазерной коррекцией.

Лечебная физкультура при близорукости — это набор движений, которые укрепляют глазные мышцы и улучшают кровообращение в глазах [3]. Такие занятия помогают замедлить развитие близорукости и сделать зрение лучше. Вот примеры:

1. Гимнастика с пальцами: скрестите указательные пальцы перед глазами, смотрите на них и следите за их движением.
2. Массаж для глаз: легко растирайте веки и кожу вокруг глаз сначала по часовой стрелке, потом против.
3. Упражнение на переключение взгляда: посмотрите на что-то близкое, потом на далёкое, и так несколько раз. Это тренирует мышцы глаз.
4. Цифры глазами: представьте цифры от 1 до 8 на стекле или зеркале и водите взглядом по их контурам.
5. Шарики перед глазами: возьмите два шарика или монетки, двигайте их в разные стороны и следите за ними взглядом.
6. Движения глазами: плавно поднимайте взгляд вверх, опускайте вниз, затем смотрите вправо и влево по очереди. Попробуйте «начертить» глазами квадрат и сделать круги в обе стороны.
7. Переключение на буквы или цифры: поставьте карточку с буквами или цифрами подальше и переводите взгляд с неё на другие вещи.
8. Чтение глазами: водите взглядом по странице журнала от верха к низу, потом от левого края к правому, меняя скорость.

Делать эти упражнения нужно каждый день, чтобы глазные мышцы стали сильнее и зрение не ухудшалось.

Таким образом:

1. Лечебная физкультура может помочь сделать зрение лучше при близорукости, потому что движения, которые укрепляют глазные мышцы и улучшают кровоток в глазах, способны наладить фокусировку и уменьшить усталость глаз.

2. Особые упражнения могут снять напряжение с глазных мышц и замедлить развитие близорукости.

3. Прежде чем начать делать лечебную физкультуру для зрения при близорукости, стоит поговорить с окулистом, чтобы подобрать лучшие упражнения и не допустить проблем.

Использованные источники

1. Васильев Д. А. "Генетика и экология в развитии близорукости". – Казань: Казанский университет, 2024.

2. Иванова А. П., Петров С. В. "Современные проблемы офтальмологии: близорукость и её профилактика". – М.: Медицина, 2021.

3. Козлова Е. М. "Лечебная физкультура в коррекции зрения: методы и результаты". – Екатеринбург: УралМед, 2023.

4. Сидоров Н. Г. "Влияние цифровых технологий на зрение детей и подростков". – СПб.: Наука, 2022.

5. Смирнова О. Л. "Близорукость у школьников: статистика и пути решения". – Новосибирск: СибМед, 2020.