

**Дар'я Петрова,**  
Студентка 2 курсу  
факультету фізичного виховання  
Наук. керівник: **С. М. Хатунцева,**  
к. пед. н., доцент (БДПУ)

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ МІОПІЇ**

**Актуальність:** Міопія є одним з недоліків рефракції ока, в результаті чого люди, схильні погано бачити віддалені предмети. Вченими доведено, що 95% інформації про навколишній світ ми отримуємо завдяки зору [1, с. 12]. Ослаблення зору позбавляє людину повноти уявлень про навколишній світ, ускладнює його пізнання, обмежує вибір професії та інше.

**Ступінь дослідженості проблеми:** Вченими доведено, що міопія найчастіше розвивається в шкільні роки, під час інтенсивного навчання. Вона пов'язана головним чином з тривалою зоровою роботою на близькій відстані, особливо при недостатньому або неправильному світлі і в поганих гігієнічних умовах.

За останні десятиліття число осіб, які страждають на міопію, значно зросло. Люди в окулярах стали невід'ємною частиною сучасного життя: усього в світі окуляри носять близько 1 мільярда людей [1, с. 56]. Міопія (короткозорість) вражає переважно молодих людей. Так, короткозорість виявляється у школярів за різними даними від 2,3 до 16,2% і більше. У студентів вищих освітніх закладів цей відсоток значно вищий. Короткозорість найчастіше виникає у підлітків з недостатнім фізичним розвитком, а також ця хвороба прогресує у людей після 40 років, у них зір погіршується на 1,0 діоптрію кожні 10 років. Встановлено, що однією з причин короткозорості є ослаблення циліарного м'яза ока. Цей недолік можна виправити за допомогою спеціального розробленого комплексу фізичних вправ, призначеного для зміцнення м'язів ока[2]. В результаті процес прогресування міопії нерідко припиняється або сповільнюється. Цьому сприяє також покращення кровообігу в тканинах ока.

**Метою** нашого дослідження є вивчення особливостей застосування фізичної реабілітації при міопії. У процесі дослідження було використано метод теоретичного аналізу й систематизації науково-методичної літератури з обраної проблематики.

**Сутність дослідження.** У профілактиці і лікуванні міопії виділяють три основних правила: правильне вітамінзоване харчування, ергономічність в роботі і систематичні фізичні вправи.

Визначимо правила виконання тренувальних вправ для очей при міопії. Вправи найкраще починати з простих рухів, поступово збільшуючи їх складність і швидкість. Не треба робити зусиль щоб побачити об'єкт, крім як у вправах, де це особливо обумовлено. Зусиллям можна тимчасово поліпшити свій зір, проте часте і тривале напруження очей призводить до різкого зниження зору. При виконанні вправ слід пам'ятати про те, що працюючі м'язи інтенсивно поглинають кисень. Відновлення стомленого м'яза можливе лише за умови достатнього надходження кисню до тканин

м'язи. Тому під час виконання вправ необхідно глибоко дихати. Око має бути в постійному русі. Рухи краще, ніж фіксована напруга, але періодичне розслаблення теж важливо. Практично у всіх вправах треба моргати. Під час виконання вправ обов'язково знімати окуляри, якщо вони є. Робити вправи необхідно потроху, але частіше. Завдання полягає не у виконанні формального тренування, а в перетворенні вправ у звички. Відновлення зору це – комплексний процес. Тому приведіть у відповідність зі своїм бажанням поліпшити зір дієту, дихання, обсяг побутової зорового навантаження. Необхідно, щоб в особистий комплекс входили вправи всіх типів, а складати комплекси вправ треба на тиждень і міняти їх. Уважається, що для досягнення швидкого і стійкого ефекту необхідно поступово довести час одноразового тренування до 10-15 хв, починаючи з 3-5 хв. При цьому бажано проводити 2-3 тренування в день..

**Основні висновки.** Фізичні вправи – це основні засоби зміцнення здоров'я і підтримки хорошої праездатності в будь-якому віці, однак для людей, які страждають на міопію, необхідні спеціальні комплекси вправ. Для попередження виникнення міопії або гальмування її розвитку необхідно прийняти ряд профілактичних заходів і створити такі умови, які не змушували б орган зору перенапружуватися.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Товченко Л.О. Організація та методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами, хворими на короткозорість. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 5, 2008. С. 10–56.
2. Фоміч О.Е. «Все про здоровий спосіб життя», Дніпропетровськ, 1998. – 128 с.

**Єлизавета Пшенична,**

студентка II курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу

Бердянського державного педагогічного університету

Наук.керівник: **Т.Г.Грунтковська**, викладач (БЕГК БДПУ)

#### **НАУКОВІ ІДЕЇ В.І.ВЕРНАДСЬКОГО ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕСУРСІВ БІОСФЕРИ**

**Актуальність.** Аналіз процесу взаємодії суспільства і природи протягом періоду цивілізації свідчить, що він поступово ускладнювався. За прогнозом вчених екологічно напружений стан у біосфері може стати у найближчий період причиною порушення її нормального функціонування. Зараз першочергового значення набуває обґрунтування екологічної стратегії збереження балансу біосфери як планетарної екосистеми та оптимізації життєвого середовища з урахуванням інтересів сучасних і майбутніх поколінь.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Вперше поняття біосфери у загальних рисах було введено у біологію Ж.-Б.Ламарком. Більш визначено