**Методы коррегирующей гимнастики для глаз**

Реферат выполнил студент группы факультета

СГУ

Саратов, 2005

**Введение**

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Отнюдь не последним в череде необходимых «характеристик» является нормальное зрение. К сожалению, сидячий образ жизни, долговременная работа с вычислительной техникой, малоподвижность, постоянное пребывание в помещении, неправильное питание и нервные расстройства приводят к подчас очень серьезным нагрузкам на глаза, что впоследствии может привести к сильным осложнениям – миопии, амблиопии, пресбиопии, астигматизму, отслоению сетчатой оболочки и др. Для поддержания достойного уровня зрения применяются методики расслабления и коррекции зрения, число которых достаточно велико; рассмотрению последних и посвящен данный реферат.

**Проблемы зрения**

Человеческий глаз, хотя и является достаточно простым с точки зрения оптики прибором, достаточно сложен с позиции биологии и медицины. Свет, проникая через роговую оболочку и зрачок, проходит через хрусталик, затем через стекловидное тело, чтобы в итоге попасть на сетчатку, провзаимодействовать с клетками на ней и вызвать нервные импульсы, поступающие в мозг. Он же, обработав пришедшие сигналы, дает нашему воображению представление о форме и характере светового поля, т. е., выражаясь простым языком, картинку. Соответственно механизму зрения можно выделить несколько проблем со зрением, возникающих вследствие физиологических, биохимических или иных расстройств.

Так называемые геометрические проблемы зрения связаны с изменением геометрии глаза, т.е. его формы. В зависимости от характера изменений, произошедших с глазным яблоком, выделяют миопию – при уплощении последнего, пресбиопию – при уменьшении его длины, астигматизм – при таком сжатии яблока, когда глаз становится похож на чемодан, и другие. Такие искажения возникают чаще всего из-за неравномерной или малой тренированности глазных мышц и могут исправляться несколькими путями: хирургическим, когда на глаз надеваются специальные сдерживающие скобы, предохраняющие его от изменения размеров, лазерным, когда некоторым образом производится воздействие на сетчатую оболочку глаза, в результате чего улучшаются ее свойства восприятия, оптическим – с помощью широко распространенных очков или контактных линз, когда меняется поток света, поступающий в глаз, наконец, гимнастическим, когда устраняется сама причина расстройства – недостаточная тренированность глазных мышц. Ниже рассмотрены методы именно гимнастического коррегирования.

**Метод Уильяма Бейтса**

В начале прошлого века американский врач-офтальмолог Уильям Бейтс провел исследование, касавшееся расстройств зрения. Результатом его работы стали выводы о малой роли хрусталика при формировании приходящего на сетчатку светового пучка, и главенствующей – окологлазных мышц. В своей книге «Улучшение зрения без очков» Бейтс дал множество советов желающим лучше видеть. Огромные популярность и количество изданий, выдержанные книгой, свидетельствуют о ее справедливости и применимости. Даже сейчас, спустя семь десятков лет, метод Бейтса широко используется при исправлении недостатков зрения.

В основе метода лежит принцип расслабления глазных мышц во время и после зрительной нагрузки. Бейтс советует, кроме регулярных отдыхов и смены зрительного объекта (раз в час на 10-15 минут), делать так называемый пальминг – закрывание глаз ладонями для обеспечения черноты светового поля, иначе говоря, его полного отсутствия. Термин произошел от английского слова palm – ладонь и как нельзя лучше иллюстрирует принцип его действия. Помимо отсутствия света, ладони обеспечивают еще и тепловую стимуляцию глазных яблок, несут расслабление и, если верить восточным религиям, восстанавливают энергетическое равновесие в глазах и сопряженных органах. Пальминг рекомендуется делать каждые полчаса или сорок минут по пять-семь минут.

Помимо пальминга, еще одним средством для возвращения зрения является расслабление. Бейтс учит уметь расслаблять глаза, представляя себе черное поле, как при пальминге, каждый раз при выполнении какой-либо зрительной работы. Отзывы его читателей и учеников говорят о том, что при соблюдении этого правила глаза постоянно пребывают в расслабленном состоянии, не напрягаются, следовательно, не происходит дополнительных ненужных напряжений окологлазных мышц, что ведет к длительному сохранению эффекта улучшения зрения, наблюдаемому после проведения пальминга.

Бейтс предлагает также комплекс упражнений для непосредственного укрепления глазных мышц, достаточно простой для запоминания и выполнения. Несомненным достоинством его является то, что комплекс можно выполнять практически в любом месте в любое время, то есть для укрепления своего зрения можно использовать свободные минутки на работе, в транспорте, в очереди в магазине. Комплекс состоит из упражнений, выполняемый глазным яблоком и веками. Для полной проработки всех мышц его рекомендуется проводить три раза подряд с усиленным вторым подходом несколько раз в день.

**Комплекс коррегирующей гимнастики для глаз**

Частое моргание в течение 10 секунд.

Усиленное сжатие и разжатие век, 6-12 раз.

Частое моргание еще в течение 10 секунд для снятия напряжения.

С закрытыми глазами, движения глазным яблоком вправо-влево, 10-20 раз.

С закрытыми глазами, движения глазным яблоком вверх-вниз, 10-20 раз

С закрытыми глазами, движения глазным яблоком «по квадрату»: вправо-вверх – вправо-вниз – влево-вниз – влево-вверх, 6-12 раз в каждую сторону.

С закрытыми глазами, движения глазным яблоком по кругу, 6-12 раз в каждую сторону.

С закрытыми глазами, диагональные движения глазным яблоком, из одного угла «квадрата» в противоположный, 6-12 раз.

Регулярное выполнение этих упражнений совместно с пальмингом и расслаблением способно дать хорошие результаты уже через месяц тренировок. Среди отзывов на книгу Бейтса назывались результаты по улучшению зрения в два раза за полгода.

На основе тренинга глазных мышц созданы и методики, использующие оптику для улучшения зрения. Речь идет не о прописанных для дали, работы или постоянного ношения очках, а о специальных тренировках с большим количеством очков. Методы Волкова, Аветисова и Дашевского широко используются в детских оздоровительных учреждениях. Суть методов заключается в том, что человек, выполняя зрительную работу, использует очки с разной оптической силой, оставаясь в одних не более 2-4 минут. При этом глазные мышцы подвергаются постоянному напряжению и укрепляются. Для поддержания эффекта часто назначаются препараты черники, кальция и цинка.

**Методики народных целителей России**

Россия всегда была известна неординарным подходом русских людей к всему иностранному. Отличились русские и в исправлении зрения. Здраво рассудив, что начинать укрепление зрения стоит с укрепления всего организма, наши мудрецы выдвинули методику всеобщего оздоровления. Помимо следования Бейтсу, целиком включенного в эту программу, человеку предписывается вести здоровый образ жизни, закаливаться, вести дневник, описывающий его путь к восстановлению зрения, причем обязательно левой рукой – для того, чтобы тщательнее думать о возвращении собственного зрения, поддерживать добрые отношения с человечеством и природой и многое другое. Такое всестороннее воздействие оказывает влияние и на нравственное здоровье человека, он становится более чуток к собственному здоровью и, как следствие, меньше болеет.

**Заключение**

Забота о своем зрении – дело каждого человека. Даже если вы обладаете «орлиным взором» и способны различить мельчайшие детали объектов на больших расстояниях, это не значит, что не следует прислушиваться к советам врачей-офтальмологов о сбережении зрения. Только постоянный контроль за зрительной нагрузкой, систематизация и ритмирование отдыхов для глаз, а также гигиена органа зрения могут защитить вас от преждевременного ухудшения визуализаторов – основных источников информации об окружающем мире.

**Список литературы**

Уильям Г. Бэйтс. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. М., 1990.

Wiiliam Horratio Bates. The Bates Method For Better Eyesight Without Glasses. New York, H. Holt and Company, 1968.

Маргарет Д. Корбетт. Как приобрести хорошее зрение без очков. Руководство к быстрому улучшению зрения. М., 1990.

Margaret Darst Corbett. A Quick Guide To Better Vision. How to have good eyesight without glasses. Englewood Cliffs (N. J.), Prentice-Hall, 1957.

И. Афонин, В. Травинка. Как прекрасен это мир, посмотри! Книга-ПроЗрение. СПб: Питер Пресс, 1996.