

### **Очки или гимнастика для глаз**

В последние годы наблюдается взаимопроникновение достижений традиционной физической культуры и новых методик оздоровления, что является естественным процессом интеграции, характерным для прогресса во всех сферах человеческой деятельности и культуры. Наиболее значимыми причинами этого являются поиск нового в данной сфере, неудовлетворенность традиционными формами физической активности в виде консервативных стандартных комплексов (например, утренней гимнастики). Немаловажную роль играет реклама новых видов оздоровления, чаще всего «зарубежного образца», способствующая возникновению моды, а иногда и резко возрастающего интереса огромной аудитории.

В наше время многие люди имеют проблемы со зрением и ищут пути излечения. Зрение – это наш главный орган чувств, когда наше зрение ухудшается, мы сразу это замечаем. Зрение человека страдает из-за многих внешних и внутренних факторов, но не многие знают о существовании доступных и разнообразных методах коррекции зрения. Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга. После этих упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее, особенно хорошо они снимают умственное утомление. Упражнения помогают также укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение.

Зрение – это физиологический процесс восприятия величины, формы и цвета предметов, а также их взаимного расположения и расстояния между ними; источником зрительного восприятия является свет, излучаемый или отражаемый от предметов внешнего мира. Этот процесс, как и само строение глаза, очень сложен [2].

С помощью глаз человек воспринимает 90 % информации. При этом число близоруких людей в мире уже превышает миллиард – это 20 % населения земного шара. Уже сегодня каждый четвертый житель России вынужден носить очки или контактные линзы.

Многие заболевания глаз можно заметить уже в детстве. Известно, что чем раньше замечено заболевание, тем больше шансов его предотвратить.

Причинами падения зрения являются:

- нарушения в оптической системе глаза (близорукость, дальнозоркость, астигматизм);
- стрессы, переутомления;
- последствия перенесенных инфекционных заболеваний;
- зашлакованность организма;
- вредные привычки;
- долгая работа за компьютером;
- выполнение работ при недостаточном освещении.

*Близорукость* (миопия) – нарушение остроты зрения, при котором ухудшается видимость отдаленных предметов, считается болезнью века.

Основные факторы риска при близорукости и пути их устранения представлены в таблице [3, с. 121].

Таблица

Факторы риска при близорукости

Фактор риска	Пути устранения фактора риска
Длительная работа глаза на близком расстоянии при постоянном напряжении глазных мышц и плохой освещенности предметов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расстояние между глазами и рассматриваемым предметом должно быть не менее 30 см</li> <li>• Через каждые 40-60 мин работы необходимо делать перерывы длительностью 3-5 мин для отдыха глаз</li> <li>• Предметы должны быть хорошо освещены</li> <li>• При работе за компьютером рекомендуется придерживаться следующих правил: — монитор должен быть отрегулирован так, чтобы его верхний край находился чуть ниже уровня глаз;</li> </ul>

	<p>— оптимальное расстояние от экрана монитора до глаз – <math>50 \pm 10</math> см;</p> <p>— периодически нужно давать глазам отдых, фиксируя взгляд на предметах, расположенных на расстоянии не менее 6 м;</p> <p>• Смотреть телепередачи следует с расстояния, не менее чем в 5 раз превышающего размеры диагонали телевизора (в среднем примерно 2,5 м). Просмотр телепередач в темноте увеличивает нагрузку на зрение и приводит к напряженному состоянию глаз в течение всего сна</p>
Постоянное нахождение в закрытых помещениях	Взрослым рекомендуется гулять не менее 1 ч, детям – не менее 2 ч в день

Чтобы не терять способность хорошо видеть вдаль и вблизи, нужно тренировать глазные мышцы, выполняя регулярно следующее упражнение: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах. Для укрепления внутренних мышц глаза очень полезны тренировки с мячом: броски в кольцо, в мишень и т. п. Полезны игры в настольный теннис, бадминтон, волейбол, требующие концентрации зрения на движущихся объектах небольшого размера. Занятия проводятся без очков.

Необходимо регулярно проходить обследование у офтальмолога. Для профилактики зрения врачи-офтальмологи рекомендуют внести в рацион питания продукты, которые богаты полезными веществами и способствуют хорошему зрению. Полезные микроэлементы содержатся в моркови, чернике, черном шоколаде, шпинате, брокколи, морской рыбе, киви, винограде, апельсинах.

Существуют различные методики тренировки и восстановления зрения. Например, английским специалистом доктором Маргарет Корбетт, разработаны принципы расслабления внутриглазных и окологлазных мышц, резко напряженных в результате больших зрительных нагрузок. Доктор М. Корбетт дает следующие советы:

1. При чтении нельзя держать книгу на груди или на коленях. В таком положении шейные позвонки чрезмерно согнуты вперед, сонные артерии

несколько сплющены. Это затрудняет кровоснабжение, гортань сжимается, и в результате уменьшается глубина дыхания.

2. Благотворное действие оказывает варьирование расстояния от глаз до книги. Этому можно добиться, придвигая или отодвигая стул, откидываясь на его спинку или выпрямляясь.

3. Не следует читать, лежа в постели, так как глаза после внезапного прекращения чтения не успевают сбросить напряжение.

Если глаза утомлены и легко раздражаются ярким солнечным светом, доктор Корбетт советует использовать методику соляризации глаз, считая, что не интенсивность света, а резкая смена контрастов утомляет глаза. Поэтому полезно подставлять солнцу закрытые глаза при выходе из темной комнаты. Предложенные ею упражнения позволяют значительно повысить устойчивость органов зрения к вредному воздействию таких видов современного искусственного освещения, как мигающие рекламные огни, лучи фар встречных автомобилей, а также подрагивающее свечение телевизионных экранов [3, с. 129].

Американский офтальмолог Уильям Бейтс в начале XX в. разработал серию упражнений, которые помогают восстанавливать способность глаз фокусироваться при напряжении глазных мышц [1, 3, с. 130].

Метод У. Бейтса основан на методике совершенствования зоркости индейцев. Он считал, что едва ли не самое опасное для глаз – это использование очков, которые дают стопроцентную коррекцию зрения, для работы вблизи. Тренировка глаз в сочетании с ношением таких очков, по его мнению, бесполезна. У. Бейтс доказал, что хорошо разработанные мышцы, управляющие каждым глазом, и его способность фокусироваться могут снять проблемы со зрением, которые обычно можно решить только при помощи очков.

У. Бейтс рекомендовал выполнять пальминг: закрыть глаза, прикрыть их ладонями так, чтобы свет не проникал в щелки, расслабиться на 1-2 мин.

Ладони представляют собой превосходный инструмент для защиты глаз. Если соединить пальцы рук в центре лба, то ладони как раз накроют глазные впадины. Полностью преграждая доступ свету, они при этом не будут сжимать глазные яблоки и оставят (за счет вогнутости кисти) возможность свободно двигать веками.

Подобное искусственное затемнение значительно ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение. Двухминутный пальминг так полно восстанавливает свойства сетчатки, что возникает иллюзия появления дополнительного источника естественного или электрического освещения.

При правильном пальминге края ладоней должны лишь слегка касаться носа, дабы не стеснять дыхания, а большие пальцы – спокойно лежать на височно-скуловой части лица. Чтобы не напрягать руки, сначала следует выполнить пальминг, сидя за столом и опираясь о него локтями. Высота стула подбирается так, чтобы лоб оказался на уровне пальцев согнутых рук, а позвоночник был выпрямлен. При выполнении пальминга лежа подкладывают под каждый локоть подушку [1, 3, с. 131].

Таким образом, упражнения для глаз У. Бейтса и доктора Маргарет Корбетт помогают избежать ношения очков и, выполняемые как ежедневная зарядка, дают возможность сохранить хорошее зрение до старости.

Изучение нетрадиционных оздоровительных методик для глаз позволяет сделать следующие **выводы**:

1. В основе положительного эффекта упражнений для профилактики нарушений работы глаз лежат определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга.

2. Упражнения для глаз укрепляют глазные мышцы, тренируют и массируют хрусталик, улучшают кровообращение и питание глаза. Упражнения включают движение в разные стороны, фокусирование, быстрое открывание, вращение и моргание.

3. При усталости глаз рекомендуется простой и эффективный прием: закрыть глаза на 5 с, открыть и посмотреть на переносицу. Упражнение повторить 3–5 раз.

4. Для самостоятельного контроля зрения удобен следующий способ: написать тушью на листе бумаги буквы размером 7,5x7,5 мм, измерить наибольшее расстояние, на котором можно их прочесть. Если оно превышает 5 м, зрение можно считать нормальным.

Кроме вышеперечисленных существуют операционные и неоперационные методы коррекции зрения [4, 5, 6].

- *Лазерная коррекция зрения.* Коррекция зрения лазером – самый безболезненный, безопасный и эффективный способ, признанный офтальмологами всего мира.

- *Контактные линзы для коррекции зрения.* Контактные линзы – очень популярный и удобный способ исправления зрения, если привыкнуть к нему. Однако стоит отметить, что глаза редко переносят контактные линзы после 15 лет непрерывного ношения.

- *Очки для коррекции зрения.* Очки – самый проверенный способ коррекции зрения. Сегодня очки – это еще и модный аксессуар вашего индивидуального стиля и образа. Они могут исправить практически любую проблему со зрением. Современные материалы линз и покрытий обеспечивают высокое качество зрения при любых условиях.

- *Аккомодирующий искусственный хрусталик.* Внутриглазные микрохирургические операции для исправления зрения применяются в случаях, когда пациент имеет очень высокую степень нарушения зрения. Например, близорукость в –18,0 диоптрий практически невозможно исправить лазерной коррекцией зрения, остается выполнить замену прозрачного хрусталика на искусственную интраокулярную линзу. Аналогичная ситуация возникает и при дальнозоркости более +6,0 +8,0 диоптрий.

- *Сквозная кератопластика.* Микрохирургические операции на роговице для коррекции зрения применяются при сложных заболеваниях глаз.

Например, кератоконус, бельмо или сильное помутнение роговицы, не могут быть исправлены традиционными способами. Требуется радикальная операция по замене измененной роговицы на донорский трансплантат.

Каждый человек должен периодически проверять своё зрение, чтобы вовремя заметить его ухудшение. Существует множество причин нарушения зрения: наследственность, долгая работа за компьютером, постоянное чтение вблизи, сезонный авитаминоз и т.д. Чтобы избежать этой тенденции, необходимо соблюдать режим дня, есть больше полезных продуктов, содержащих витамины, полезные для глаз, больше находиться на свежем воздухе, отдыхать. Исправить зрение можно несколькими способами, каждый из которых имеет свои преимущества и недостатки. Для укрепления внутренних мышц глаза очень полезны тренировки с мячом: броски в кольцо, в мишень и т. п. Полезны игры в настольный теннис, бадминтон, волейбол, требующие концентрации зрения на движущихся объектах небольшого размера. Занятия проводятся без очков. Чтобы не терять способность хорошо видеть вдаль и вблизи, нужно тренировать глазные мышцы, выполняя регулярно следующее упражнение: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах.

#### *Список литературы*

1. Бейтс У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса: как приобрести хорошее зрение без очков / У. Бейтс, К. Дарст. – Вильнюс, 1995.
2. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение / Г.Г. Демирчоглян. – Москва, 1990.
3. Миронова С.П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учеб. пособие / С.П. Миронова, Т.К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд. доп. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 234 с.
4. <http://beautytime.ru/ochki-ili-gimnastika-dlia-glaz.html>
5. <http://firmapankova.narod.ru/>
6. <https://www.bestreferat.ru/referat-59967.html>