

DOI: 10.33184/dokbsu-2020.2.16

## Методики и упражнения для профилактики и лечения зрения

С. Т. Аслаев, Р. У. Зарипов\*

*Башкирский государственный университет*

*Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.*

*\*Email: ufagena@mail.ru*

Статья посвящена изучению влияния методик и упражнений на зрение. Перечислены семнадцать упражнений и раскрыты порядок их проведения и занятия. А также предложены иные рекомендации для профилактики и лечения зрения. Согласитесь, лучше предупредить ухудшение зрения, чем пользоваться очками в достаточно раннем возрасте. На самом деле, очень сложно контролировать распределение нагрузок на собственное зрение. Поэтому для сохранения зрения важно знать о симптомах уставших глаз и о том, когда проводить профилактические упражнения для глаз и когда давать глазам отдых.

**Ключевые слова:** зрение, методики, упражнения, метод Бейтса, пальминг.

Каждый из нас знает, что в наше время огромное число людей страдает от проблем со зрением. Если быть точными, то около 30% процентов населения Земли либо слепы, либо имеют какие-либо заболевания органов зрения. Принято считать, что самое пагубное влияние на наши глаза оказывают излучения электронных устройств, таких как компьютер, телевизор, телефон и т.д. Но в действительности, это лишь поверхностное понимание проблемы, так как человек может не утратить зрение, если будет проводить даже относительно долгое время за гаджетами. Все дело в том, что проблема заключена в напряжении мышц глаз, когда мы погружены в экраны электронных устройств. Мы бываем так увлечены, что даже забываем поддерживать такую банальную вещь, как влажность глаза. В итоге глаз сушится и начинает болеть. В медицине утомляемость глаз или же их напряжение называется астенопия. Астенопия не является заболеванием, но она может протекать в трех формах. Первая форма – это кратковременное нарушение зрения, которое заключается в жжении и болях в глазах. Вторая форма – это стадия, при которой зрение нарушается на определенное время, эта форма дает сигнал человеку о развитии заболеваний, он начинает чувствовать дискомфорт в глазах после небольшого количества времени, проведенного за гаджетом. И третья форма – это появление таких заболеваний, как конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаза), близорукость, дальнозоркость или же блефарит (двустороннее воспаление краев век).

Научными исследованиями отечественных и зарубежных ученых доказано, что специальные тренировочные упражнения для внутриглазных и около глазных мышц могут привести к стабилизации и даже к обратному развитию близорукости и дальнозоркости [2, с. 4].

Хотелось бы сказать, что основными факторами в профилактике и лечении зрения являются динамическое расслабление мышц глаз и поддержание нужного притока крови при упражнениях.

В данной статье рассмотрим методику известного офтальмолога, работавшего в Нью-Йорке с 1885 по 1922 год Уильяма Горацио Бейтса. Она была разработана в 1919 году и дорабатывалась на протяжении многих лет. Важным фактором профилактики зрения является расслабление мышц глаза. Простая идея давать глазам отдых, закрывая их, является фундаментальной для данного метода. Доктор Бейтс разработал специальное упражнение – «пальминг». Palm (англ.) – ладонь [6]. По-другому пальминг еще называют природным прогреванием глаз. Главная задача пальминга – максимальное расслабление глазных мышц. Глаза закрываются веками и прикрываются ладонями, чтобы свет не проникал в глаза, но и никакого давления на них не было. Ладони спокойно лежат на скулах, а пальцы находятся на лбу. Пальминг обычно выполняется в положении сидя. Локти опираются на стол либо на лежащую, на коленях толстую подушку [3, с. 20].

Физическое развитие управляемо. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма [1, с. 25].

Рассмотрим теперь упражнения на движение глаз по методу Бейтса.

Начальное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, следим за осанкой (если упражнение выполняется стоя). Если сидя, то садимся поудобнее, следите за осанкой, спина прямая. Не кладем ногу на ногу! Дыхание ровное, спокойное. Работают только глаза, голова и лицо неподвижны.

Перед каждым занятием, внушаете себе, что эти занятия принесут большую пользу, и вы поправите (восстановите) свое зрение.

Исходное положение для всех упражнений: вытянутая правая (или левая) ваша рука на уровне подбородка; большой палец смотрит вверх; фокус вашего зрения на ноготь пальца; мысленно представляем перед собой квадрат стороной 50 сантиметров на уровне головы и старайтесь не выходить за эти рамки; это будет то пространство, в котором будет двигаться ваша рука.

Первое упражнение. Из исходного положения руку двигаем вверх, вниз не торопясь. Для начала 3–5 повторений, чтобы не было большой нагрузки для мышц ваших глаз.

Затем можно будет увеличить число повторений до 7–10 раз. После завершения упражнения руку возвращаем в исходное положение. И часто-часто моргаем. Без усилий. Расслабляем мышцы глаз. Тем самым они будут быстрее восстанавливаться и готовы к следующим нагрузкам.

Второе упражнение. Из исходного положения отводим руку вправо и влево, в пределах «вашего квадрата», 3–5 повторений. В исходное положение. Поморгали.

Третье упражнение. Из исходного положения отводим руку вверх вправо и вниз влево «получается диагональ». 3–5 повторений в исходное положение. Поморгали.

Четвертое упражнение. Из исходного положения. Вводим руку вверх влево и вниз вправо «перпендикулярная диагональ». 3–5 повторений в исходное положение. Поморгали.

Пятое упражнение. Из исходного положения мысленно отчерчиваем прямоугольник или квадрат с размером в 30–50 сантиметров по часовой стрелке. 3–5 повторений. Заканчиваем упражнение. В исходное положение. Поморгали.

Шестое упражнение. Из исходного положения отчерчиваем этот же прямоугольник или квадрат в обратном направлении. 3–5 повторений и в исходное положение. Поморгали.

Седьмое упражнение. Мысленно проводим линию горизонта из исходного положения отводим руку в правую крайнюю точку и «отчерчиваем полуокружность» сверху влево и обратное положение, 3–5 повторений. Поморгали.

Восьмое упражнение. Из исходного положения отводим руку в крайнюю правую точку и «отчерчиваем полуокружность» снизу влево и обратно. 3–5 повторений. Поморгали.

Девятое упражнение. Мысленно проводим вертикаль через центр. Из исходного положения руку поднимаем в крайнюю верхнюю точку и из нее «отчерчиваем полуокружность справа». 3–5 повторений. В исходное положение. Поморгали.

Десятое упражнение. Из исходного положения руку поднимаем вверх и отчерчиваем полуокружность слева и обратно. 3–5 повторений. Поморгали.

Одиннадцатое упражнение. Из исходного положения начинаем «раскручивать спираль», по часовой стрелке. При этом постепенно увеличиваем радиус вращения. Достигнув максимума, начинаем обратное движение. Как бы закручиваем спираль обратно к центру. 3–5 повторений. В исходное положение. Поморгали.

Двенадцатое упражнение. Из исходного положения руку отводим в крайнюю правую точку из нее начинаем «рисовать» амплитуды, которые условный центр начинают «расти» и достигают своего максимума в центре. Проходя условный центр амплитуда начинает уменьшаться в размерах и приходит в крайнюю левую точку. Из нее начина-

ется обратное движение амплитуд. К центру они «растут», достигают своего максимума и идут на понижение, приходя в крайнюю правую точку. Руку в исходное положение. Поморгали.

Тринадцатое и четырнадцатое упражнения. Представляем перед собой небольшой шар, глобус, диаметром 12–15 сантиметров и начинаем как-бы с усилием его раскручивать. Сначала по часовой стрелке 5 повторений. Поморгали. Затем в обратную сторону 5 повторений. Поморгали.

Пятнадцатое и шестнадцатое упражнения. Закрываем правый глаз из исходного положения большой палец медленно приближаем к себе до легкого прикосновения носа. И в обратное положение. Движение проводим не торопясь, плавно. Взгляд не сводим с пальца. 10 повторений. Поморгали. Закрываем другой глаз и повторяем упражнение 10 раз. Не забываем поморгать.

Семнадцатое упражнение. Вдали находим точку и взгляд переводим из этой точки на кончик своего носа и обратно. 10 повторений. Поморгали.

По завершению комплекса упражнений проводим «пальминг» 3–4 минуты.

Ваши глаза устали, но вас ждет неотложная работа с документами, книгами или за компьютерами. На помощь приходит «пальминг». 3–4 минуты заменяют получасовой сон и отдых для глаз. И вы снова в строю за работой.

Также стоит знать, что на улучшение зрения влияет иная физическая активность и занятие спортом. Существует огромное количество различных видов спорта и физической культуры [4, с. 87]. Так помимо вышеперечисленных упражнений, на благо вашему зрению будут такие виды спорта, как бег, плавание, при которых частота сердечных сокращений остается на уровне 100–140 ударов в минуту. Если возникли такие негативные проявления, как одышка, головокружение, боль в области сердца, то следует остановить выполнение упражнений [5, с. 92]. Вызывая приток крови к глазам, эти упражнения улучшают работу цилиарной мышцы глаза и нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости.

В заключении важно отметить, что человек должен радоваться тому, что он видит этот мир. Глаз – это невероятно сложный механизм, который в то же время очень хрупкий. Если не уделять должного внимания своему зрению, мы рискуем навсегда утратить эту чудесную способность видеть. Люди на протяжении многих веков думают о том, как же все-таки вернуть зрение человеку или защитить его от ее потери. Поэтому появляются различные методики и упражнения, выполняя которые можно не только уберечь себя от заболеваний глаз, но и даже вернуть себе способность видеть мир. В данной статье мы затронули методики и упражнения, которые за небольшое количество времени могут помочь восстановить зрение, и что немаловажно, без материальных затрат.

## Литература

1. Аслаев С. Т., Аслаев Т. С., Петров А. Н. Исследование мотивации к занятиям физической культуры у школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60–4. С. 24–27.
2. Демирчоглян Г. Г. Школа здоровья глаз. – СПб.:ИК «Комплект», 1996. – 264 с.
3. Джонатан Б. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Минск «Попурри», 2016. 160 с.
4. Зарипов Р. У. Актуальность проведения разминки перед физическими нагрузками // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. Отв. ред. Аслаев С. Т. 2019. С. 87–88.
5. Зарипов Ш. Р. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. Отв. ред. Аслаев С. Т. 2019. С. 91–94.
6. <https://sizozh.ru/vosstanovlenie-zreniya-7-uprazhneniy-5-sovetov-i-6-video-lekciy> (дата обращения: 10.02.2020).

Статья рекомендована к печати кафедрой физвоспитания Башкирского Государственного университета (к. пед. наук, проф. С. Т. Аслаев)

---

## Methods and exercises for the prevention and treatment of vision

S. T. Aslaev, R. U. Zaripov\*

*Bashkir State University*

*32 Zaki Validi Street, 450076 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.*

*\*Email: ufagena@mail.ru*

The article is devoted to the study of the impact of methods and exercises on vision. Seventeen exercises are listed and the order of their implementation and classes are disclosed. Other recommendations for the prevention and treatment of vision are also suggested. Agree, it is better to prevent vision deterioration than to use glasses at a fairly early age. In fact, it is very difficult to control the distribution of loads on your own vision. Therefore, to maintain vision, it is important to know about the symptoms of tired eyes and when to perform preventive eye exercises and when to give your eyes a rest.

**Keywords:** vision, techniques, exercises, Bates method, palming.