

## **Физзарядка для глаз**

История разработки советскими специалистами упражнений для глаз начинается, пожалуй, с предложений украинского офтальмолога профессора А. Б. Дашевского. По его предложению, с 1946 года стали внедряться в практику ежедневные упражнения (по 15—20 минут) с вогнутыми линзами. Перед глазами (каждым отдельности) ставится слабая линза (начиная с  $-0,5$  диоптрий) на столько времени, пока снизившаяся поначалу острота зрения не повышалась до исходного уровня. Тогда ставилась более сильная линза. Постепенно сила линз увеличивалась до такой степени, какую мог преодолеть глаз. Обычно вскоре после тренировки отмечался сдвиг к улучшению. С каждым днем исходная сила линзы становилась все больше, и заканчивали упражнения все более сильными линзами. Упражнения производились как на одном глазу, так и на обоих — поочередно.

Сегодня тренировочные упражнения с линзами, предложенные профессором Э. С. Аветисовым и его сотрудниками, проводят обычно в специализированных глазных кабинетах под руководством врача. Для тренировки используются минусовые и плюсовые линзы, что позволяет осуществить принцип физиологического «массажа» мышцы. Применяется дозированное воздействие на аппарат аккомодации, не превышающее предельно допустимых нагрузок.

Предварительно по тексту какой-либо книги, находящейся от пациента на расстоянии 33 см, по обычным правилам определяют положительную и отрицательную части относительной аккомодации. От величин максимальных плюсовых и минусовых стекол, с которыми еще возможно чтение, отнимают 0,5—1 диоптрию. Полученные величины характеризуют искомую максимальную нагрузку для цилиарной мышцы.

После коррекции миопии с помощью соответствующих стекол начинают чтение с минусовым стеклом в 0,5 диоптрии. Чтение с каждым новым более сильным стеклом продолжается 3—5 минут. Затем силу минусового стекла постепенно уменьшают на 1 диоптрию, оставляя каждое из сменяющих друг друга стекол примерно на 1 минуту. После этого переходят к использованию плюсовых стекол, силу которых также постепенно увеличивают до предельно допустимой величины.

В первые три дня указанный сеанс проводится по одному разу, а в остальные дни — по два раза. Величину относительной аккомодации для уточнения максимальных нагрузок определяют каждые три дня. Весь курс лечения состоит из 25—30 упражнений.

Эффективность применяемых упражнений определяется по результатам оценки запаса относительной аккомодации. Одним из условий правильного проведения тренировочных упражнений является постоянное (без перерыва) чтение текста (желательно, чтобы текст представлял интерес для занимающегося).

Рассмотрим теперь рекомендации для самостоятельных занятий, разработанные советскими специалистами.

### ***Вращение глазами***

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. В основе такого положительного эффекта — определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга.

Эти упражнения помогают также укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение. Приведем несколько упражнений:

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд с интервалом 30 секунд.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 3—4 раза с интервалом 1—2 минуты. Общая продолжительность занятий — 10—15 минут. Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

**Для утомленных глаз:**

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, а затем открыть их на 3—5 секунд. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.
2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1—2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. Выполняется стоя. 1 — смотреть прямо перед собой 2—3 секунды; 2 — поставить палец руки на расстоянии 25—30 см от глаз; 3 — перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3—5 секунд; 4 — опустить руку. Повторить 10—12 раз. Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуется очками, выполняют это упражнение, не снимая их.
4. Выполняется сидя. 1— закрыть веки; 2 — массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
5. Выполняется сидя. 1 — тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2 — спустя 1—2 секунды снять пальцы века. Повторить 3—4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Комплекс гигиенической гимнастики (с включением специальных упражнений для глаз)

Это очень короткий комплекс, он поможет вам в течение минуты восстановить работоспособность и создаст хорошее настроение. Каждое упражнение длится в среднем не более 8 секунд.

1. Вращайте глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. Шесть раз влево, шесть — вправо. И глаза быстро «сбросят» усталость.
2. Сядьте прямо, положите руки на затылок. Сделав глубокий вдох, как можно крепче прижмите голову к ладоням. Это способствует укреплению мышц шеи и препятствует преждевременному появлению морщин на ней.
3. Продолжая сидеть прямо, возьмитесь руками за сиденье стула и поднимите плечи как можно выше. Со временем это улучшит вашу осанку.
4. Поставьте локти на стол, положите под подбородок на ладони, глубоко вдохните и, сохраняя шею прямой, крепко прижмите подбородок к ладоням.
5. Встаньте около стола, повернувшись к нему спиной, и в таком положении постарайтесь поднять стол. Систематически выполняя это упражнение, вы убедитесь, что ваши плечи приобрели более приятный вид.
6. Встаньте в дверном проеме. Сделайте имитацию движения, будто стараетесь раздвинуть его.
7. Сидя за столом, сожмите сильно какой-нибудь стоящий на нем предмет. Оба последних упражнения хорошо укрепляют мышцы плечевого пояса и грудной клетки.
8. Сидя на стуле, поднимите согнутые ноги, а опустите их прямыми. Это укрепляет мышцы живота и предотвращает жировые отложения.

