

## КОНСУЛЬТАЦИЯ

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

«...Можно ли улучшить зрение с помощью физических упражнений? Если да, то посоветуйте, как это сделать?»

В. КРАВЦОВ.

ТАГАНРОГ.

Способность глаза одинаково хорошо видеть то, что расположено вблизи и вдали, называется аккомодацией. Аккомодация — это особый механизм приспособления к хорошему видению на том или ином расстоянии. Чтобы увидеть какой-нибудь предмет, надо направить зрение. Приспосабливаясь к видению на том или ином расстоянии, мы напрягаем или расслабляем специальную внутреннюю глазную мышцу, которая соединена с эластичной органической линзой — хруста-

ликом. Работа этой внутренней мышцы уплощает или утолщает хрусталик, тем самым он сильнее или слабее преломляет попадающие в глаз лучи света. Кроме того, имеются и наружные глазные мышцы, поворачивающие глазное яблоко вправо, влево, вверх, вниз, и мышцы век, открывающие и закрывающие глаза.

Дефекты зрения затрудняют познание окружающего мира, мешают нам успешно и продуктивно трудиться. Наиболее распространенное нарушение

зрения — близорукость. Что она собой представляет? При близорукости задний отдел глазного яблока как бы растягивается, тем самым сетчатка глаза отодвигается назад. При этом отдаленные предметы воспринимаются расплывчато, отчетливо же видны лишь близкие предметы.

Одна из причин развития близорукости — длительная работа глаз на близком расстоянии, не уравновешенная рассматриванием далеких предметов, постоянное нахождение в закрытых пространствах. Ослабить аккомодацию может и плохое кровоснабжение глаз, вызванное хроническим тонзил-

литом, ревматизмом и т. д.

Устранение указанных причин и будет профилактикой развития близорукости. Однако наиболее действенное средство профилактики и лечения — специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышц глаза, в сочетании с общеукрепляющими физическими упражнениями.

В домашних условиях можно рекомендовать такую схему занятия: ходьба, движения руками и дыхательные упражнения, упражнения для плечевого пояса, упражнения для наружных мышц глаз, упражнения для мышц туловища и ног, упражнения для внутрен-

них мышц глаз, самомассаж глаз и шеи, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Для тренировки наружных мышц глаз следует в положении сидя при неподвижной голове медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно — повторить по 10—12 раз; делать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении — повторить 4—6 раз; часто моргать в течение 20 секунд.

Для тренировки внутренних мышц по методу Э. Аветисова следует на уровне глаз прикрепить на оконном стекле круглую метку диаметром 3—5 мм, встать на расстоянии 30—38 см от стекла, наметить вдали, за окном по линии зора какой-либо предмет и поочередно переводить взгляд то на метку, то на этот удаленный предмет. Упражнение выполнять 2 раза в день. В первые два дня упражняться в течение 3 минут, на третий и четвертый день — 5 минут, в последующие дни — 7 минут. Если за 25—30 дней аккомодация не наладится, тренируй-

тесь дальше после перерыва в 10—15 дней.

Для укрепления внутренних глазных мышц чрезвычайно полезны тренировки с мячом: броски и ловля, передачи партнеру, броски в стенку, в мишень, броски в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары футбольным мячом по стенке, по квадратам и т. п.

Повторные зажмуривания глаз на 3—5 секунд, а также массаж веки и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1—2 секунд улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

Зрительную работу на близком расстоянии облегчают упражнения: и. п. — стоя смотреть прямо перед собой 2—3 секунды, поставить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд, опустить руку, повторить 10—12 раз; и. п. — стоя вытянуть вперед руку по средней линии лица, смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз, до тех пор,

пока палец не начнет двоиться.

Хорошо укрепляет мышцы глаз упражнение: и. п. — стоя, поставить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 сек. То же с левой руки.

Систематическое выполнение специальных упражнений для глаз и упражнений общеукрепляющих, а также здоровый образ жизни помогут вам улучшить зрение.

Подробнее с профилактикой и лечением близорукости вы можете познакомиться, прочитав брошюру Э. С. Аветисова с соавторами «Физическая культура при близорукости» (изд-во «Знание», М., 1985).

Б. АЛЕКСАНДРОВ,  
научный сотрудник  
ВНИИФКа.