

# **ВІСНИК**

---

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**№17 (204) ВЕРЕСЕНЬ**

**2010**

---

36. **Чижевський В. В.** Методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою..... 223
37. **Щурова Н. В.** Роль і місце оздоровчої фізичної підготовки учнів у процесі профільного навчання за спортивним напрямом..... 227

### **ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

38. **Бабич В. І.** Деякі аспекти виховання соціально здорової молоді у контексті шкільного предмету „Основи здоров'я”... 233
39. **Бугеря Т. М.** Формування готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності з урахуванням міжпредметних зв'язків у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін..... 239
40. **Бурлакова Т. Л.** Педагогічні аспекти формування культури здоров'я у молодших школярів..... 246
41. **Клименко Ю. С.** Ефективність поетапної корекції порушень рухової функції у дітей, хворих на сколіоз..... 253 ✓
42. **Лигус С. О.** Проблема физического воспитания и спорта инвалидов..... 260
43. **Нечасва О. В.** Актуальні питання підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до статтевого виховання підлітків... 265
44. **Отравенко О. В.** Формування духовного здоров'я школярів у контексті фізкультурної освіти..... 268
45. **Очкалов А. Ф.** Методика проведения упражнений для глаз.. 275
46. **Пархоменко Е. Г., Пархоменко А. Е.** Використання елементів інноваційних та нетрадиційних напрямків фізичної культури в ранковій гігієнічній гімнастиці в умовах дитячих оздоровчих таборів..... 280
47. **Плякина В. В., Шинкарев С. И.** Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни..... 285
48. **Радченко А. В.** Сучасне уявлення про здоров'я у професійній підготовці майбутніх учителів основ здоров'я... 291
49. **Сутула В. О., Бондар Т. С., Кочусва М. М.** Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема..... 295
50. **Холодний О. І.** Формування здорового способу життя у середовищі дітей та молоді як основна передумова розвитку здорового суспільства у майбутньому..... 306
51. **Хохлова Л. А., Бондар Т. С., Жадан А. Б., Сутула А. В.** Особливості діяльності шкіл сприяння здоров'ю з формування у середовищі школярів здорового способу життя..... 312
- Відомості про авторів**..... 319

УДК. 371.134:796

**А. Ф. Очкалов**

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ**

Сегодня 90% всей информации мы получаем с помощью зрения. При этом мы не только нещадно эксплуатируем глаза, но и включаем в работу весь зрительный аппарат и значительную часть мыслительных функций мозга, памяти, разума и сознания. Все возрастающая нагрузка на глаза вступила в явное противоречие с их физиологическими возможностями. Отсюда – стремительный рост числа людей с различными заболеваниями глаз. Мы знаем сотни упражнений для поддержания в тонусе мышц живота, спины, бедер, а сохранять силу и эластичность самых нагруженных глазодвигательных мышц так и не научились. Мы освоили множество способов медитаций и релаксаций, но не умеем снимать усталость и утомление с наших глаз, которые работают без передышки.

К сожалению, правилам ухода за глазами не учат ни в школах, ни в вузах. Забота о глазах все еще не принята в нашем обществе. Единственные, кто может противостоять этому – это мы сами. Наша забота, внимание, грамотный уход за нашими глазами.

В публикациях таких авторов как У. Бейтс, О. Панков, С. Троицкая широко раскрыты правила и приемы ухода за глазами [1;2]. Однако методика проведения упражнений для глаз требует дальнейшего изучения и совершенствования.

Целью всех методов улучшения зрения является достижение состояния покоя и расслабления психики в целом, а затем уже и глаз. Покой всегда улучшает здоровье и зрение. Усилие, напряжение всегда ухудшает их. Не случайно древние говорили «Напряжение смерти подобно, сила в расслаблении». Это самый известный способ расслабления глаз – пальминг, выполняемый с помощью ладоней. Пальминг – это искусственное затемнение глаз с помощью ладоней. Оно помогает сохранить хорошее зрение и, кроме того, оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему [3;4]. Быстро потрите ладони одна о другую. Сложите ладошки в пригоршню и положите пальцы своих разогретых ладоней поверх закрытых глаз. Ладони должны так закрывать глаза, чтобы между пальцами не было ни единого просвета. При этом ладони не должны давить на веки, брови и глазные яблоки. Поморгайте под ладошками, сделайте несколько вдохов и выдохов. Руки при выполнении пальминга тоже должны быть максимально расслаблены. Поэтому устранили напряжение в пальцах, расслабьте запястья. Локти опираются на согнутые колени, так чтобы шея оставалась прямой. Не наклоняйте вперед голову. Глубоко дышите. Если вы хотите продлить это упражнение дольше, чем несколько минут,

лучше сядьте за стол, положите перед собой подушки или несколько книг и обопритесь на них локтями так, чтобы шея оставалась прямой, и продолжайте упражнение в таком положении. Важнейшая составляющая пальминга – душевное, психическое состояние человека во время выполнения этого упражнения. Главное при этом – не напрягаться, а сохранить расслабленное состояние глаз, позволить им просто созерцать все, что предстанет взору. На пальминг можно потратить и 10-15 минут, и час, и целый день, если у вас есть время. Хуже не будет.

Кроме пальминга можно проводить следующее упражнение по расслаблению глаз. Встаньте или сядьте спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закройте глаза и расслабьте веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствуйте, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело также расслабьте. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны смениться легкостью, а в дальнейшем – полной потерей ощущения глаз. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20–40 секунд, выполняемое само по себе – 3–5 минут. Расслабление можно проводить в любое время. Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на глазные нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции – это поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием, когда одновременно массируются оба глаза двумя пальцами – указательным и средним. По нижнему краю глаза – движение к носу, по верхнему краю глаза – над бровями. Такие движения повторяются 8–15 раз.

Холодная вода хорошо стимулирует органы зрения. После физических упражнений можно погрузить лицо в холодную воду 3–4 раза на 3–4 секунды или, взяв воду в ладони, несколько раз брызнуть ею в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой на отдыхе – у ручейка, родника. Если есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, не упускайте возможности спокойно посидеть и посмотреть на водную гладь. Этим вы включаете обратную связь воздействия элементов природы на нервную систему через глаза, имеющие разветвленную сеть иннервации абсолютно со всеми органами тела.

Чтобы снять усталость глаз, ощущение напряжения и скованности шеи, необходимо выполнять упражнения для шеи и глаз. Вы можете выполнять их по собственному усмотрению в начале занятий, в конце или в любое удобное для вас время.

1. Сядьте на пол, скрестите ноги и положите руки на колени. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, возьмите жесткий стул, иначе вам

будет трудно держать спину прямо, а это очень важно. Расслабьте все тело. Вы должны ощущать его только начиная от шеи вверх, все остальное остается неподвижным и настолько расслабленным, как, если бы вы сидели по шею в воде. Теперь закройте глаза и мягким движением уроните голову вперед, потом назад и снова вперед и назад. Для начала сделайте упражнение четыре раза. Позже вы можете увеличить число до шести и более раз. Запрокидывая голову назад, расслабьте лицевые мускулы. При таком движении головы рот слегка приоткрывается.

2. Выполняя второе упражнение, поверните голову как можно дальше вправо, верните ее в исходное положение, потом поверните как можно дальше влево и обратно. Повторите четыре раза. При движении головы в стороны мышцы шеи сокращаются, при возвращении в естественное положение мышцы расслабляются.

3. Выполняя третье упражнение, наклоните голову вправо, как если бы кто-то тянул ваше правое ухо к правому плечу. Потом выпрямите голову, наклоните ее к левому плечу. И так повторите четыре раза. При наклоне головы в сторону не поднимайте плечо и не опрокидывайте голову назад. Из прямого положения она должна наклониться почти до горизонтального. Иначе натяжение мышц будет слишком слабым. Натяжение должно сильно ощущаться левой стороной шеи при наклоне головы вправо и правой стороной при наклоне головы влево.

4. Следующее упражнение напоминает движение черепахи. Нужно вытянуть шею как можно дальше и потом «убрать» ее обратно. Выполняя это упражнение, делайте скользящее движение подбородком вперед, как если бы вы хотели удлинить шею, выдвинув подбородок как можно дальше. При этом напряжение будет чувствоваться сзади и по обе стороны шеи, между ушами, а также посередине. Повторите упражнение 4 раза.

5. Выполняя пятое упражнение, делайте те же движения, которые вы делали, проверяя эластичность своей шеи. Уроните голову вперед и почувствуйте, какая она стала тяжелая и безжизненная. Потом медленно вращайте головой по часовой стрелке. Повторите это несколько раз. Сделайте то же движение против часовой стрелки столько же раз. Не напрягайте спину и плечи, пусть голова висит расслабленно, как у спящего ребенка или как у человека, который слишком много выпил.

В конце последнего упражнения похлопайте шею двумя руками (тыльной стороной ладони) по бокам и под подбородком. Ладонью и кончиками пальцев похлопайте шею сзади. Данные упражнения ослабят напряжение мышц шеи. Они также укрепляют зрение, которое улучшается в результате того, что глазные нервы получают усиленный приток крови.

Важным составляющим хорошего зрения является выполнение специальных упражнений для укрепления тонуса глазных мышц. Для начала разберемся, какого рода движения совершают наши глаза. Во первых, мы можем смотреть вверх-вниз, вправо-влево и по диагоналям.

Все эти движения осуществляют внешние глазные мышцы. Во-вторых, наши глаза могут вращаться и делать круговые движения. В-третьих, взгляд может перемещаться от близкого к дальнему объекту практически на любое расстояние – это происходит за счет способности глаз к аккомодации.

Исходя из этих основных способов перемещений глазных яблок, можно разделить все упражнения для глазных мышц на 3 группы.

1. Перемещение глаз вправо – влево, вниз-вверх и по диагоналям.
2. Движения глаз по часовой и против часовой стрелки, вращение воображаемого колеса вперед и назад.
3. Силовые упражнения. Плотно закройте глаза, как бы «вдавливая» веками глазное яблоко в затылок, «втягивая» мышцами глаза внутрь. Затем широко откройте и выпучите глаза, как будто хотите, чтобы они вылезли из орбит.

Все перечисленные выше упражнения являются лишь базой, основой, на которой должен строиться сбалансированный комплекс гимнастики для глаз. При этом нужно обязательно чередовать упражнения всех трех групп. Вот как это может выглядеть. Оставайтесь сидеть в том же положении: спина прямая, руки на коленях, тело расслаблено, голову держите прямо. Вот в таком положении вы должны оставаться, пока делаете упражнения для глаз. Все тело неподвижно, ничто не двигается, кроме глаз.

Теперь поднимите глаза и остановите взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не щурясь, и, конечно, не поворачивая головы. Выполняя упражнение, смотрите на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза. Опустите глаза и найдите любую точку на полу, которую вы можете четко видеть, посмотрев вниз. Смотрите на нее каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (то есть неглубоким).

1. Поднимите глаза и посмотрите на выбранную вами верхнюю точку. Опустите глаза и посмотрите на выбранную вами нижнюю точку. Повторите четыре раза. Закройте глаза и немного отдохните.

2. Теперь сделайте то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы или карандаши, которые вы будете держать с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы вы их могли четко видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа налево. Держа пальцы на уровне глаз и двигая только глазами, посмотрите направо, потом налево. Повторите четыре раза. Несколько раз моргните, закройте глаза и отдохните.

3. Теперь выберите точку, на которую вы будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем другую, опустив глаза и отведя их влево, полужакрыв веки. Не забывайте сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижно. Посмотрите на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторите четыре раза. Моргните несколько раз.

Закройте глаза и отдохните.

4. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Выполняется следующим образом: опустите глаза и посмотрите на пол, затем медленно поверните глаза налево, все выше и выше, пока не увидите потолок. Теперь продолжайте вращение направо, все ниже и ниже, пока снова не увидите пол. Медленно описав глазами полный круг, моргните, закройте глаза и отдохните. Повторите то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

5. Переходим к упражнению «переменного обзора». Выполняя его, поочередно переносите взгляд от ближней к дальней точке, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотроньтесь до кончика носа. Затем отодвиньте палец на такое минимальное расстояние, при котором изображение остается четким, не расплывается и не двоится. Теперь чуть-чуть поднимите глаза и посмотрите вдаль на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите.

А сейчас посмотрите на ближнюю точку (карандаш или палец), потом переведите взгляд на дальнюю точку. Повторите несколько раз, моргните, закройте глаза и крепко зажмурьтесь.

В представленной работе на основе анализа данных специальной литературы, обобщения опыта ведущих специалистов позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Целью всех методов улучшения зрения, является достижение состояния покоя и расслаблении психики в целом, а затем уже и самих глаз.
2. Исходя из основных способов перемещений глазных яблок, можно разделить все упражнения для глазных мышц на 3 группы.
  - перемещение глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям;
  - движения глаз по часовой и против часовой стрелки;
  - силовые упражнения.
3. При выполнении упражнений активно использовать силу самовнушения и позитивных установок.

#### **Литература**

1. **Иванов Н. Н.** Йога. Терапевтические упражнения. Позы / Н. Н. Иванов // – Мн. : Харвест, 2004. – 96 с.
2. **Кукалев С. В.** Опыты йоги : религия личного пути / С. В. Кукалев / – СПб. : Питер, 2004. – 448 с.
3. **Норбеков М. С.** Уроки Норбекова: дорога в молодость и здоровье / М. С. Норбеков //– СПб. : Питер, 2002. – 192 с.
4. **Троицкая С. В.** Избавиться от очков навсегда. / С. В. Троицкая. – СПб.: Питер, 2010. – 192 с.

#### **Очкалов. О. Ф. Методика проведения вправ для очей.**

Цивілізація кардинальним чином змінила характер зорового процесу, проте стан очей залишився тим самим. Звідси – стрімкий ріст числа людей з різними захворюваннями очей. Єдині, хто може протистояти цьому – ми самі. Освоюючи спеціальні вправи для

зміцнення тонусу очних м'язів, прийоми зняття психічної і фізичної напруги, масаж, використовуючи силу самонавіяння і позитивних установок, допоможе нам грамотно доглядати за нашими очима.

*Ключові слова:* зір, пальмінг, розслаблення.

**Очкалов А. Ф. Методика проведення упражнень для глаз.**

Цивилізація кардинальним образом изменила характер зрительного процесса, однако состояние глаз осталось прежним. Отсюда – стремительный рост числа людей с различными заболеваниями глаз. Единственные, кто может противостоять этому – мы сами. Осваивая специальные упражнения для укрепления тонуса глазных мышц, приёмы снятия психического и физического напряжения, массаж, используя силу самовнушения и позитивных установок, поможет нам грамотно ухаживать за нашими глазами.

*Ключевые слова:* зрение, пальминг, расслабление.

**Ochkalov. A. Technique for Performing Eye Exercises.**

The civilization has radically changed the character of visual process, however, a condition of eyes remains former. As a result, there is a prompt growth in the number of people with various eye diseases. We ourselves can only control it. Mastering special exercises for the strengthening of eye muscles tonus, techniques for relieving of mental and physical pressure, massage with the use of force of auto-suggestion and positive setting, will help us to take care of our eyes competently.

*Key words:* vision, palming, relaxation.

УДК 373.015.31: 796 – 37.091.8

**Е. Г. Пархоменко., А. Е. Пархоменко**

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ІННОВАЦІЙНИХ  
ТА НЕТРАДИЦІЙНИХ НАПРЯМКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
В РАНКОВІЙ ГІГІЄНІЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ  
В УМОВАХ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ**

На сучасному етапі проблема підвищення здоров'я учнів потребує наукового пояснення та практичної реалізації. Особливого значення набуває навчання відповідальному ставленню до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [1]. На рівні школи це завдання реалізується у введенні нових програм з фізичної культури, викладанні предмета «Основи здоров'я», активній позакласній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі. Турбота держави про здоров'я підростаючого покоління виявляється також у щорічному літньому оздоровленні дітей.