

## НАУКОВЕ ПІДґРУНТЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗОРУ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ ЗА ТЕОРІЄЮ БЕЙТСА

Володимир Худий, Зоряна Коритко

Львівський державний університет фізичної культури

**Актуальність.** Зір – це один з найголовніших аналізаторів організму людини, який забезпечує отримання найбільш повної інформації про зміни навколишнього середовища. Упродовж життя зорова інформація нагромаджується і гармонійно пов'язується з функціями пам'яті, уяви, мовою та мисленням. Порушення зорового аналізатора знижує працездатність і спричиняє цілий комплекс рухових порушень [1] та низку психологічних відхилень [2, 5].

Актуальність теми зумовлена зростанням кількості людей із захворюваннями зору. Погіршення зору найчастіше відбувається в шкільні та студентські роки й пов'язане головним чином із тривалою зоровою роботою, а саме читанням, письмом, кресленням і роботою за комп'ютером.

**Мета дослідження** –аналіз літературних даних про стан зорового аналізатора в учнів і студентів та ознайомлення з науковим підґрунтям відновлення зору за допомогою вправ за теорією Бейтса.

**Методи та організація дослідження.** Використано теоретичний аналіз та узагальнення інформаційних джерел, абстрагування, індукція, екстрополяція.

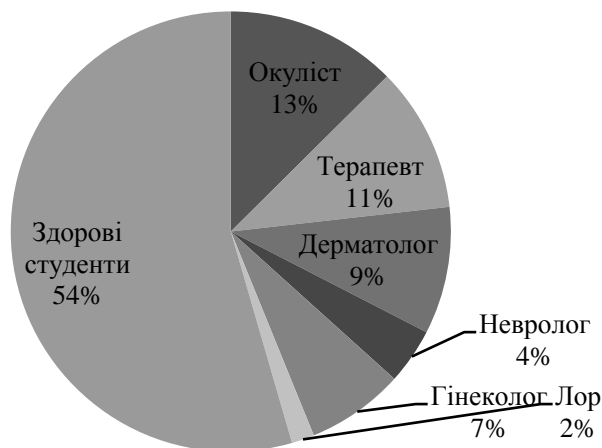
**Результати дослідження та їх обговорення.** Як свідчать численні дослідження, існує закономірність збільшення кількості хворих, особливо на короткозорість (міопія) серед студентської молоді. Кількість випускників шкіл з короткозорістю становить від 20 % до 30 %, при цьому з віком збільшується й ступінь короткозорості. Останнім часом у зв'язку із комп'ютеризацією ці цифри збільшуються (рис. 1).



**Рис. 1. Кількість дітей з порушенням зору на 1000 обстежених школярів (А – молодші класи; Б – середні класи; В – старші класи)**

Серед причин порушення зору на першому місці є спазм акомодациї, на другому – короткозорість. Обидві патології суттєво зростають (спазм акомодациї на 25 %, короткозорість на 20 %) [5].

Серед студентів першого курсу економічного профілю, виявлено 46 % осіб з різними патологіями, причому серед них найбільше з порушенням зору (13 %), а згідно з даними інших авторів кількість студентів, котрі погано бачать на перших курсах у вищих навчальних закладах, сягає до 30 % (рис. 2) [4].



**Рис. 2. Частота виявлених патологій серед студентів-економістів, першого курсу (%)**

Тому пошук прийомів і методів, що сприяють збереженню зорового аналізатора, є актуальним.

На сьогодні загальноприйнятою теорією гостроти зору та її порушень вважається теорія німецького вченого Г. Геймгольца, згідно з якою оптична система ока складається з рогівки, кришталика і склистого тіла. Зміна кривизни кришталика, тобто зміна його оптичної сили, фокусує промені на сітківці. Тому на сьогодні всі патології ока: зміни форми рогівки, заломлювальної здатності кришталика та довжини очного яблука компенсуються, згідно з наявною теорією та підходів до корекції зору, підбором окулярів і лінз. Здійснюється також операційне чи медикаментозне лікування, дають рекомендації щодо дотримання гігієни зору, режиму відпочинку і праці.

На жаль, залишаються поза увагою експериментальні роботи У. Бейтса і його американських колег (1990) та їх висновки про те, що окуляри шкодять людині [3]. Свої висновки американські науковці мотивували тим, що заломлювальний апарат ока не обмежується лише рогівкою, кришталиком і склистим тілом як стверджує теорія Г. Геймгольца. У. Бейтс та співавтори довели, що в цьому процесі відіграють також активну участь всі м'язи ока, які змінюють форму очного яблука і тим самим сприяють фокусуванню променів на сітківці.

**Висновки.** Учені експериментально довели, що тренування 7-ми м'язів ока (середнього прямого, верхнього прямого, верхнього косого, нижнього прямого, бокового прямого, нижнього косого, війового) та стимуляція руху крові безпосередньо в судинах очного яблука і циркуляції внутрішньої очної рідини зупиняє процеси втрати зору і навіть повністю відновлює зір.

### Список літератури

1. Вавіна Л. С. Навчання та реабілітація дітей і молоді з порушеннями зору / Л. С. Вавіна, Т. А. Жук // Дефектологія. – 1997. – № 3. – С. 39–41.
2. Базарный В. Ф. Зрение у детей: Пробл. развития / Отв. ред. К. Р. Седов: Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 2001.– 138 с.
3. Бейтс Уильям. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / У. Бейтс. Как приобрести хорошее зрение без очков / М. Корбетт. – Вильнюс : Полина, 1990. – 272 с.
4. Пилипей Л.П. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Текст] // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : 2008. – С. 21–26.
5. Страшко С. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителя основ здоров'я в Україні / Ж. Імідж сучасного педагога. – 2011. – №8–9 (117–118). – С. 48–53.