

ВВЕДЕНИЕ

За последние десятилетия 20 века, в период научно-технической революции, кардинально изменились условия и сам процесс труда. Автоматизация производства, развитие транспорта, улучшение условий жизни привели к снижению двигательной активности большинства людей. Возрос темп жизни. Актуальной проблемой жизни становится борьба с нервно-эмоциональными перенапряжениями, с отрицательным влиянием монотонности в работе в сочетании с гиподинамией, возникающей из-за ограничения подвижности во многих видах профессиональной деятельности. Тренированность двигательной системы организма человека, обеспечивающая мышечную работу энергетическими и пластическими ресурсами, создает предпосылки, при которых неожиданные психоэмоциональные воздействия на человека и не очень большая физическая нагрузка не должны вызывать сильную стрессовую реакцию.

Медицинская статистика подтверждает, что примерно 85% летальных исходов болезни в среднем и пожилом возрасте сегодня приходится всего лишь на 10 болезней из сотен известных, это гипертония, атеросклероз, метаболическая иммунодепрессия, аутоиммунные болезни, ожирение и рак. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путем «от болезни к здоровью», превращаясь все более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные же мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить свое здоровье, добиться высокой работоспособности профессионального и творческого долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, гармоничного развития личности, его подготовки к плодотворной трудовой и общественно-важной деятельности – регулярные занятия физической культурой, закаливание, то есть здоровый образ жизни.

Лечебные действия физических упражнений основаны на положительном влиянии мышечной деятельности на функцию сердца и сосудов. При работе мышц сердечно-сосудистая система усиливает их кровоснабжение и таким образом дает возможность продолжать работу. Поэтому с помощью физических упражнений можно оказывать целенаправленное действие на многие функции сердечно-сосудистой системы. При заболеваниях сердца и сосудов физические упражнения совершенствуют адаптационные процессы сердечно-сосудистой системы, заключающиеся в усилении энергетических и регенеративных механизмов, восстанавливающих нарушенные функции и структуры.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня действия и работоспособности организма. Таким образом, физическая культура является важным средством профилактики, лечения, реабилитации и поддержания достигнутого состояния.

Во многих профессиях очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, их деятельность связана с ограниченной двигательной активностью.

При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка.

Люди, чья профессия связана с малой подвижностью, чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена веществ, ухудшением зрения и др.

Производственная гимнастика компенсирует недостаток двигательной активности в работе. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течение рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

Таким образом, физическая культура является важнейшим средством профилактики, лечения и поддержания достигнутого состояния.

ПАЛЬМИНГ

Наши ладони представляют собой превосходный инструмент для защиты глаз. Действительно, если соединить пальцы рук в центре лба, то ладони как раз накроют глазные впадины. Полностью преграждая доступ свету, они при этом не будут сжимать глазные яблоки и оставят – за счет вогнутости кисти – возможность свободно двигать веками.

Подобное искусственное затемнение значительно ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение. Двухминутный пальминг настолько полно восстанавливает свойства сетчатки, что зачастую возникает иллюзия появления дополнительного источника естественного или электрического освещения.

При правильном пальминге края ладоней должны лишь слегка касаться носа, дабы не стеснять дыхания, а большие пальцы спокойно лежать на височно-скуловой части лица. Чтобы не напрягать руки, займитесь сначала пальмингом сидя за столом и опираясь о него локтями. Высота стула подбирается так, чтобы лоб оказался на уровне пальцев согнутых рук, а весь позвоночник был бы выпрямлен. При выполнении пальминга лежа подкладывайте под каждый локоть подушку.

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

Упр. 1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5–6 раз подряд с интервалом 30 с.

Упр. 2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

Упр. 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.

Человеку приходится сидеть в одном и том же положении весь трудовой день. Это приводит к физиологическим нарушениям в организме, нарушению зрения. Чтобы избежать этих изменений, учеными разработано много комплексов гимнастики, позволяющих предотвратить эти изменения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТОМЛЕННЫХ ГЛАЗ

Упр. 1. Вращайте глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам: 6 раз влево, 6 – вправо. И глаза быстро «сбросят» усталость.

Упр. 2. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть их на 3–5 с. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упр. 3. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1–2 мин способствуют улучшению кровообращения.

Упр. 4. Выполняется стоя. 1 – смотреть прямо перед собой 2–3 с; 2 – поставить палец руки на расстоянии 25–30 см от глаз; 3 – перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3–5 с, 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.

Упр. 5. Выполняется сидя. 1 – закрыть веки; 2 – массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Упр. 6. Выполняется сидя. 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2 – спустя 1–2 с снять пальцы с века. Повторить 3–4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

КОМПЛЕКС ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Упр. 1. Сядьте прямо, положите руки на затылок. Сделав глубокий вдох, как можно крепче прижмите голову к ладоням. Упражнение способствует укреплению мышц шеи (для женщин – препятствует преждевременному появлению морщин).

Упр. 2. Продолжая сидеть прямо, возьмитесь руками за сиденье стула и поднимите плечи как можно выше. Со временем это улучшит вашу осанку.

Упр. 3. Поставьте локти на стол, положите подбородок на ладони, глубоко вдохните и, держа шею прямо, крепко прижмите подбородок к ладоням.

Упр. 4. Встаньте около стола, повернувшись к нему спиной, в таком положении постарайтесь приподнять его. Систематически выполняя это упражнение, вы убедитесь, что ваши плечи стали более красивыми.

Упр. 5. Встаньте в дверном проеме. Сделайте движение, будто стараетесь раздвинуть его.

Упр. 6. Сидя за столом, сожмите сильно какой-нибудь стоящий на нем предмет. Оба последних упражнения хорошо укрепляют мышцы плечевого пояса и грудной клетки.

Упр. 7. Сидя на стуле, поднимите согнутые ноги, а опустите их прямыми. Упражнение укрепляет мышцы живота.

Этот комплекс упражнений достаточно короткий (каждое упражнение длится в среднем не более 8 с).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ УЛУЧШИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ И ГИБКОСТЬ ПРЕДПЛЕЧЬЯ, ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА, КИСТИ, ЛОКТЕВОГО СУСТАВА, КОЛЕННОГО СУСТАВА, ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Упр. 1. Прямыми пальцами правой руки сдавите прямые пальцы левой. Пальцы левой руки раздвигают пальцы правой, которые при этом оказывают сопротивление. То же, поменяв положение рук.

Упр. 2. Пальцы левой руки полусжаты в кулак, правой рукой обхватите их сверху с тыльной стороны. Большие пальцы скрещены. Разгибайте пальцы левой руки, преодолевая сопротивление пальцев правой. То же, поменяв положение рук.

Упр. 3. Ладони прижмите друг к другу перед собой, локти опущены вниз. Максимально наклоните кисть правой руки влево, затем кисть левой руки вправо, с сопротивлением.

Упр. 4. Согните руки в локтях перед грудью ладонями вниз. Правую ладонь положите поперек на прямые пальцы и тыльную сторону левой ладони. Кисть левой руки согните вниз, а затем разогните, преодолевая сопротивление лежащей на ней правой кисти, и снова согните. Амплитуда при подъеме кисти максимальная. То же, поменяв положение рук.

Упр. 5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. Кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире. На счет 2 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

Упр. 6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет 1–4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца и приближая их к запястью: на счет 5–8 разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз.

Упр. 7. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуть. На счет 1–2 поднять согнутые кисти вверх, на счет 3–4 опустить согнутые кисти вниз. Повторить 16 раз.

Упр. 8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1–2 вращать кисти вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

Упр. 9. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны вверх, пальцы развести. На счет 1–2 вращать кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

Упр. 10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в «замок». На счет 1–4 «нарисовать» кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.

Упр. 11. И. п. – то же. На счет 1–2 вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, на счет 3–и вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

Упр. 12. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет 1–3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; на счет 4 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

Упр. 13. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1–3 отогнуть вверх пальцы одной руки с помощью другой; на счет 4 вернуться в и. п. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз.

Упр. 14. И. п. – на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1–2, стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали, ладони от пола не отрывать; на счет 3–4 вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ

Упр. 1. Исходное положение (и. п.) – лежа на спине. На счет 1 согнуть правую ногу, взявшись руками за голень; на счет 2 выпрямить ногу с помощью рук; на счет 3, как на счет 1; на счет 4 вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить 16 раз.

Упр. 2. И. п. – сидя. На счет 1–3 наклон вперед, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать; на счет 4 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

Упр. 3. И. п. – сидя на коленях и пятках. На счет 1–3 выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперед; на счет 4 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

Упр. 4. И. п. – стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене. На счет 1–3 подать левое бедро и таз вперед вниз; на счет 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 16 раз.

Упр. 5. И. п. – стоя правым боком к стулу и держась за его спинку руками. На счет 1–3, приседая на левой ноге, вывести за ней правую ногу как можно дальше в сторону, туловище вертикально; на счет 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз.

Упр. 6. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. На счет 1–3 присесть на правой ноге и наклониться вперед; на счет 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упр. 7. И. п. – сидя, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. На счет 1–3 наклониться вперед, стараясь положить локти на пол; на счет 4 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

Упр. 8. И. п. – стоя, ноги шире плеч. На счет 1 наклоны вперед, положить ладони на пол; на счет 2 развести пятки в стороны; на счет 3 развести носки в стороны; на счет 4, как счет 2; на счет 5 перевести пятки вовнутрь; на счет 6 перевести носки вовнутрь; на счет 7, как счет 5, на счет 8 вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

Упр. 9. И. п. – сидя, с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь. На счет 1 опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола; на счет 2 вернуться в и. п. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз,

Упр. 10. И. п. – сидя, ноги согнуты, стопы вместе, колени врозь. На счет 1–3, опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к пяткам; на счет 4 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ И БЕДРА

Упр. 1. Станьте прямо, ноги на ширине плеч, носки в стороны, руки на поясе. Медленно поднимайтесь на носках и медленно опускайтесь. Повторить 20–30 раз.

Упр. 2. Станьте прямо (пятки и носки вместе), руки на поясе. Медленно поднявшись на носки, так же медленно присядьте; снова поднимитесь на носки, затем опуститесь на всю ступню и повторите упражнение. Старайтесь сильнее напрягать мышцы ног. После 2–3 повторений потрясите каждой ногой, расслабляя мышцы. Повторить 20–25 раз.

Упр. 3. Сядьте верхом на стул, держась за его спинку руками. Напрягая мышцы, поднимите ноги вперед, выпрямляя колени; опустите. Повторить 20–25 раз.

Упр. 4. Станьте носками на брусок высотой 4–5 сантиметров, руки на поясе. Поднимитесь на носки, затем опуститесь, касаясь пятками пола. Повторить 10–12 раз.

Упр. 5. Обопритесь руками о край стола, ноги поставьте как можно шире. Скользя подошвами по полу и не сгибая ног в коленях, соедините их вместе. Повторить 5–10 раз.

Упр. 6. Присев на носки (колени вместе), обопритесь ладонями о пол, затем, опираясь на всю ступню, резко приподнитесь, выпрямляя ноги в коленях; снова присядьте. Повторить 4 раза. Увеличивая число повторений через каждые 3–4 дня, доведите их до 10–12.

Упр. 7. Лягте на спину. Прижав левое колено к животу, возьмитесь правой рукой за голень и выпрямите ногу вверх. Затем снова ее согните. Повторить каждой ногой 3 раза. Постепенно доведите число повторений до 12. Теперь возьмите легкие гантели (0,5–1,0 кг), привяжите к ним веревочные ручки (как у чемодана) и просуньте в них носки ног.

Упр. 8. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Приподняв ноги на 20 сантиметров над полом, скрестите их 2 раза, затем опустите. Повторить 6–8 раз.

Упр. 9. Лягте на спину, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Приподняв ноги над полом, делайте ими движения вверх-вниз. Пола не касаться. Повторить 6–8 раз. Снимите с ног гантели.

Упр. 10. Станьте, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе. Описывайте круги прижатými друг к другу коленями, то глубоко приседая, то снова приподнимаясь. Повторить 8–10 раз в каждую сторону.

Упр. 11. Станьте боком к столу и возьмитесь рукой за его край. Поднимите ногу вперед, присядьте на другой ноге и медленно поднимитесь. Повторить на каждой ноге 4–6 раз.

Упр. 12. Ходьба на носках в течение 5 минут.

Упр. 13. Прыжки на носках (руки на бедрах), на двух и на одной ноге поочередно. Прыгать легко, высоко, мягко приземляясь, до появления усталости. Можно прыгать и через скакалку. Сначала на носках, затем на всей стопе. Постепенно ускоряйте темп и варьируйте прыжки (вперед, назад, бегом). Освоив их, ускоряйте темп и сильнее сгибайте ноги перед прыжком.

Упр. 14. Бег в течение 5–10 минут. Летом можно бегать по мокрому песку вдоль берега реки, по траве.

Необходимо запомнить последовательность упражнений и со временем увеличивать темп их выполнения (если, конечно, упражнение не требует медленного темпа) и число повторений. Это позволит вам укладываться в 10–15 минут.

Упр. 1. Исходное положение – стоя. На счет 1–2 присесть, не отрывая пяток от пола; на счет 3–4 вернуться в и. п. Повторить 10–12 раз.

Упр. 2. И. п. – стоя, правая нога впереди, левая сзади. На счет 1–3, сгибая правую ногу, сделать выпад; на счет 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 10–12 раз.

Упр. 3. И. п. – сидя с опорой на руки. Поочередное сгибание ног, как при езде на велосипеде. Повторить 10–12 раз.

Упр. 4. И. п. – стоя, руки на поясе. На счет 1–2, слегка приседая, сделать горизонтальный круг коленями вправо; на счет 3–4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 10–12 раз.

Упр. 5. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально). На счет 1–2 сделать круг голениями вправо. То же влево. Повторить 10–12 раз.

Упр. 6. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1–2, слегка приседая, соединить колени, на счет 3–4 вернуться в и. п. Повторить 10–12 раз.

Упр. 7. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. На счет 1–2 сесть вправо; на счет 3–4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 10–12 раз.

Упр. 8. И. п. – стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе. На счет 1–2 сесть на пол между носками; на счет 3–4 вернуться в и. п.

Упр. 9. И. п. – сидя по-турецки. На счет 1–2 постараться встать без помощи рук; на счет 3–4 вернуться в и. п.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Упр. 1. Исходное положение (и. п.) – основная стойка стоя, ноги вместе, носки разведены, руки опущены. На счет 1–2 подняться на носки, руки поднять дугами, потянуться. На счет 3–4 вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Упр. 2. И. п. – стоя у стола, правая нога на носке, левая – на полной ступне, корпус наклонен вперед, кисти опираются о стол. На счет 1–2 сменить положение ног. Выполнять 1–2 минуты.

Упр. 3. И. п. – стоя, руки перед грудью. На счет 1–2 сжать и разжать пальцы. Повторить 15–20 раз.

Упр. 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти у плеч. На счет 1–4 вращать руки в плечевом суставе вперед, на счет 5–8 – назад. Повторить 15–20 раз.

Упр. 5. И. п. – основная стойка, голова опущена, подбородок прижат к груди. На счет 1–2 повернуть голову к левому плечу, не отрывая подбородок от груди, на счет 3–4 вернуться в и. п. То же к правому плечу. Повторить 5–10 раз в каждую сторону, на счет 4 вернуться в и. п.

Упр. 6. Самомассаж обеими руками задней поверхности шеи снизу вверх. Повторить 3–4 раза.

Упр. 7. И. п. – основная стойка, смотреть вверх, запрокинув голову назад. На счет 1 наклонить голову влево, на счет 2 вернуться в и. п. То же вправо. Повторить 5–10 раз в каждую сторону.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Упр. 1. Ходьба и бег в течение 3–5 минут.

Упр. 2. И. п. – лежа на коврике на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 поднять руки перед грудью, на счет 2 опустить на грудь, на счет 3 поднять руки перед грудью, на счет 4 поднять руки вверх. На счет 5–8 все выполнить в обратном порядке.

Упр. 3. И. п. – лежа на спине, руки разведены в стороны ладонями вверх. На счет 1 поднять руки перед грудью, на счет 2 руки опустить на грудь, на счет 3 поднять руки перед грудью. На счет 4 вернуться в и. п.

Упр. 4. И. п. – лежа на спине, руки на груди. На счет 1 поднять руки перед грудью, на счет 2 опустить руки на грудь.

Упр. 5. И. п. – лежа на спине, правая рука поднята вверх, левая вдоль туловища. На счет 1–2 сменить поочередно положение рук.

Упр. 6. И. п. – лежа на животе, руки в замке на затылке. На счет 1 приподнять верхнюю часть туловища и продержаться в таком положении на 3 счета, на счет 4 вернуться в и. п.

Упр. 7. И. п. – сидя на стуле, голени перпендикулярны полу, руки опущены. На счет 1–2 сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

Упр. 8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята, левая опущена вдоль туловища. На счет 1 сменить положение рук.

Упр. 9. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки перед грудью. На счет 1 выпрямить корпус, руки через стороны поднять вверх, соприкасаясь тыльными сторонами кистей. На счет 2 вернуться в и. п.

Упр. 10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки в стороны ладонями вверх. Поочередно доставать руками носок ноги, противоположной руке («мельница») Между упражнениями отдыхайте 10–20 с.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

(Предложен Институтом глазных болезней им. Г. Гельмгольца)

Упр. 1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с. Затем открыть глаза на 3–5 с. Повторить 6–8 раз. Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упр. 2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1–2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

Упр. 3. Выполняется стоя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 с; 2 – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз; 3 – перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 с; 4 – опустить руку. Повторить 10–12 раз. Снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упр. 4. Выполняется сидя. 1 – закрыть веки; 2 – массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко – от носа к наружному краю глаза, нижнее веко – от наружного края к носу, затем наоборот). Продолжительность – 1 мин. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Упр. 5. Выполняется стоя. 1 – поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз; 2 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с; 3 – прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 с; 4 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с; 5 – поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз; 6 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с; 7 – прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3–5 с; 8 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с. Повторить 5–6 раз. Способствует объединенной работе обоих глаз.

Упр. 6. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 – медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за пальцем; 3 – то же в обратную сторону. Повторить 10–12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.

Упр. 7. Выполняется сидя. 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2 – спустя 1–2 с снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упр. 8. Выполняется сидя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 с; 2 – перевести взгляд на кончик носа на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.

Развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

Упр. 9. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять полусогнутую правую руку вверх; 2 – медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами; 3 – то же при движении пальца снизу вверх. Повторить 10–12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в вертикальной плоскости.

Упр. 10. Выполняется сидя. Голова неподвижна. 1 – вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; 2 – производить рукой на расстоянии 40–50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за концом пальца; 3–4 – то же при движении левой руки против часовой стрелки. Повторить 3–6 раз. Развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата.

Упр. 11. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить их книзу; 3 – повернуть глаза в правую сторону; 4 – повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6–8 раз. Совершенствует сложные движения глаз.

Упр. 12. Выполняется сидя. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза кверху; 2 – сделать ими круговые движения по часовой стрелке; 3 – сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3–5 раз. Способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.

Упр. 13. Выполняется сидя. Глаза закрыты. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза; 2 – опустить глаза; 3 – повернуть глаза вправо; 4 – повернуть глаза влево. Повторить 6–8 раз. Развивает способность глазных мышц к статическому напряжению.

Упр. 14. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. 1 – опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; 2 – поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3 – опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; 4 – поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты. Повторить 3–4 раза. Способствует улучшению координации движений глаз и головы.

Упр. 15. Выполняется стоя. 1 – вытянуть руки вперед на ширину плеч и на уровне глаз; 2 – посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3 – перевести взгляд на концы пальцев левой руки; 4 – посмотреть в левый верхний угол комнаты; 5 – перевести взгляд на концы пальцев правой руки. Повторить 3–4 раза. Развивает сложные координационные движения глаз.

Упр. 16. Выполняется стоя. 1 – смотреть вдаль (на стену); 2 – мысленно разделить расстояние до стены на две равные части, наметить

соответствующую точку и перевести взгляд на эту точку; 3 – мысленно разделить расстояние до точки пополам, наметить вторую точку и перевести на нее взгляд; 4 – мысленно разделить расстояние до второй точки пополам; наметить третью точку и перевести на нее взгляд. Повторить 8–10 раз. Развивает способность к оценке расстояний и координирует работу внутренних и наружных мышц глаза.

Каждое из описанных упражнений обладает избирательным действием на двигательные реакции глаз. Из этих упражнений составляются комплексы, предназначенные для определенных видов зрительной деятельности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

(Вариант разработан советским врачом-психотерапевтом
К.В. Динейкой)

Упр. 1 – для улучшения общего и мозгового кровообращения. Стоя, в быстром темпе поднимайтесь на носки 8 раз. Дышите произвольно. Сядьте на край стула. Опуская голову и наклоняя туловище вперед, вдохните диафрагмой. Отклоняя голову назад и выпрямляя туловище, сделайте выдох. Повторить 8 раз. Встаньте. Приседайте 4–6–10 раз. Вставая – вдох, приседая – выдох. Темп средний. Немного отдохнув, следует сделать упражнения на сохранение равновесия. Стоя с сомкнутыми стопами, держите палку в выпрямленных руках. Сжимая палку пальцами, старайтесь сохранять равновесие. Поначалу можно выполнять упражнение с открытыми глазами, а затем с закрытыми. После выполнения упражнения на равновесие пройдите и затем вновь выполните его. Повторить 4–6 раз. Упражнение можно усложнить, приседая и вставая при устойчивом равновесии. Далее следует еще более сложный вариант. Пройдите вперед 4 шага. Остановившись, закройте глаза, поставьте стопу перед стопой, палку поднимите вперед, присядьте и встаньте. Выполняя эти задания, дышите произвольно.

Упр. 2 – для концентрации внимания в состоянии расслабления мышц. Сядьте удобно, слегка зажмурьтесь, расслабьте мышцы тела, сконцентрируйте внимание на переносице. Образно представьте, что вы дышите через «точку» между бровями, и сделайте 2-и вдоха и выдоха. Во время дыхания следует мысленно произносить поочередно по 3–6 раз фразу (например, «Мозг обладает неисчерпаемой энергией»), при этом необходимо представить, что слова при вдохе как бы проникают в мозг (как натягиваемая тетива лука), а при выдохе – улетают вперед (как стрелы).

Закончите упражнение выполнением следующего задания. Стоя с сомкнутыми стопами, закройте глаза. Во время вдоха поднимите палку вперед, во время выдоха одну ногу согните и приподнимите колено вверх. После выдоха не дышите 2–3 с. За это время откройте глаза, опустите палку и выпрямите ногу. Повторить 4–6 раз, меняя ногу. Упражнение 3 – для снятия нервно-эмоционального утомления и улучшения питания мозга.

Сидя на стуле со скрещенными ногами и не сутулясь, дышите неглубоко через нос (гармонично полным типом дыхания); при вдохе приподнимайте пальцем кончик носа и одновременно как бы «разжевывайте ириску». Выдыхайте узкой струей через рот. Такой способ дыхания

улучшает насыщение крови кислородом и действует успокаивающе. Повторить 6–8 раз.

Затем несколько раз потянитесь, напрягая мышцы рук и ноги, расслабляя их. Такая смена тонуса действует как гимнастика вегетативных центров.

Закончите упражнение следующим образом. Сядьте на край стула, найдите в ямке под подбородком точку, удобную для опоры, и нажимайте ее подушечкой пальца перпендикулярно в течение 3 с. Сила давления 5–7–9 кг, в зависимости от степени нервно-эмоционального состояния. Затем несколько секунд посидите и спокойно подышите, после чего постарайтесь выполнить следующие задания.

Встаньте между спинками двух стульев, опираясь на них. Приседая на одной ноге (другая вытянута вперед), напрягайте мышцы рук и ног в течение нескольких секунд. Затем встаньте. Повторить упражнение, меняя ногу, 4–6 раз.

Встаньте на два шага от стола лицом к нему. Выставляя одну ногу вперед (на выпаде), обопритесь ладонями о край стола. Во время выдоха напрягайте мышцы рук и ног, как бы желая сдвинуть с места тяжелый груз. Повторить 4–6 раз. Затем удобно сядьте, расслабьте мышцы и глубоко подышите (2–3 вдоха-выдоха).

МЕТОДИКА ДОКТОРА КОРБЕТТ

Очень интересна недостаточно известная у нас методика тренировки и восстановления зрения, разработанная английским специалистом доктором М. Корбетт. В ее основу положены принципы расслабления внутриглазных и окологлазных мышц, резко напряженных в результате больших зрительных нагрузок, характерных для наших дней.

Практические рекомендации

Упр. 1. Ни в коем случае при чтении нельзя держать книгу на груди или на коленях. В этом положении шейные позвонки чрезмерно согнуты вперед, сонные артерии несколько сплющены; это затрудняет кровоснабжение, гортань сжимается, и в результате уменьшается глубина дыхания.

Упр. 2. Благоприятное действие производит варьирование расстояния от глаз до книги: придвигая или отодвигая стул, на котором сидите, откидываясь на его спинку или выпрямляясь, позволяйте себе действовать при этом инстинктивно, подобно тому, как вы вытягиваете ноги, чтобы избежать онемения мышц.

Упр. 3. Еще очень многие считают, что чтение, лежа в постели до погружения в сон, совершенно безвредно. Повторяется одна и та же знакомая картина: веки тяжелеют, глаза закрываются, запечатлев напоследок изображение нескольких уже непонятных слов, книга падает, выскользнув из пальцев, и будит как раз тогда, когда нужно погасить нетвердой рукой свет и с глубоким вздохом уснуть. Тем, кто засыпает подобным образом, следует помнить, что, если глаза после внезапного прекращения чтения еще не успели сбросить вызванное напряжение, к хорошему это не приводит.

При расстройстве ближнего зрения

После достижения сорокалетнего возраста многие обнаруживают, что читать они могут, держа книгу не ближе чем на расстоянии вытянутой руки. Эта аномалия и есть старческая дальнозоркость, или пресбиопия, о которой уже упоминалось выше. При появлении первых признаков пресбиопии весьма полезно выполнять следующие рекомендации:

1. Выполняя работу вблизи от глаз, надо дышать глубоко и ритмично.

2. При чтении старайтесь расслаблять веки и придавать мягкость взгляду, не хмурьте брови, мигайте неторопливо, но часто.

3. Следите за надлежащей увлажненностью роговой оболочки глаз (поддерживая ее миганием век), чтобы исключить появление неприятных ощущений покалывания – «соринка в глазу», зачастую вызываемых продолжительным чтением.

4. Поглядев некоторое время вдаль (например, из окна машины, поезда или при ходьбе), всегда переводите глаза на ближайšie к вам объекты.

Веки и брови

Заведите себе обыкновение во время туалета (мужчины во время бритья, женщины во время косметических процедур) делать несколько движений веками и бровями. В большинстве случаев у лиц, обладающих слабым зрением, это сопровождается ощущением тяжести. Глядя в зеркало, начинайте поднимать верхние веки сначала обоих глаз вместе, а затем по отдельности. Продолжайте упражнение, приведя в действие и брови.

Следующий прием поможет отработать абсолютную независимость друг от друга движений бровей и в особенности век правого и левого глаза. Он основан на том, что если сосредоточить взгляд на отражении в зеркале одного века, то вы в некотором роде не будете видеть соответствующее веко другого глаза. Плавно поднимайте и опускайте веки обоих глаз до тех пор, пока вы не почувствуете, освоите и запомните игру мышц, после чего устремите взгляд на одно веко и прикажите ему пошевелиться, не прекращая движения другого века.

Эти упражнения не просто гримасничанье перед зеркалом. Они расширяют и углубляют циркуляцию крови, производят массаж слезных желез и их выводных каналов, а потому необыкновенно полезны, особенно по утрам, после периода ночного бездействия, предрасполагающего к скоплению густых слизистых веществ (выделения, склеивающие веки, белые образования в уголках глаз и т. д.).

Телевизоры и дисплеи

Сегодня эти порождения технического прогресса и важные его орудия в дальнейшем поступательном движении получают все большее применение в самых различных областях деятельности человека. В то же время, по данным специалистов, длительная работа перед экраном дисплея вызывает ряд негативных реакций. Так, опросы служащих, по долгу работающих с дисплеями, отмечают жалобы на резь в глазах, их быструю утомляемость, усиленную слезоточивость, снижение резкости зрения, а также на головные боли и другие симптомы перенапряжения.

Главную причину подобных жалоб видят в недостатке строгого соблюдения принципов эргономики. Однако многие рабочие места с видеодисплеями продолжают проектироваться в прежнем виде, который вызывает или способствует появлению жалоб операторов на здоровье, особенно на зрение. Вот почему исследователи многих стран уделяют сейчас большое внимание эргономическим факторам проектирования видеодисплеев.

Если с дисплеями пока соприкасается небольшая часть человечества, то телевизор – вещь куда более распространенная. Зрительное утомление при просмотре телевизионных передач отмечено у абсолютного большинства обследуемых. Для его уменьшения применяются различные методы: включение света в комнате, цветная пленка на экране и т.д. Однако все они не дают значительного эффекта, и до сих пор зрительное утомление продолжает оставаться серьезным фактором, ограничивающим время просмотра телевизионных передач (черно-белых) и визуальной деятельности операторов, работающих с телеэкранами.

Для уменьшения утомления предлагается довольно простое устройство – окантовывающая экран матовая цветосветовая рамка. Внутри нее на равных друг от друга расстояниях размещены цветные лампочки, создающие локальную окрашенность рамки в различные цвета (желтый, зеленый, красный, синий и т. д.). Это создает благоприятное для наблюдателей локальное цветовое впечатление. Цветосветовая рамка может найти широкое применение в бытовых и производственных условиях.

Определенный эффект, повышающий различимость отметок на экране дисплея, может оказать специальная окраска стен помещения. Стену, к которой обращен экран, лучше окрасить в сине-голубой цвет. Это ослабляет уровень подсветки экрана рассеянным светом. Остальные стены могут быть окрашены более светлой краской.

В реальной жизни оптимальные режимы и условия труда практически еще нигде не достигнуты. Даже там, где они приближаются к такому оптимальному уровню, возможны (а вернее сказать, неизбежны) их нарушения по причинам как объективного, так и субъективного характера. А это значит, что, продолжая работы по оптимизации условий и режимов труда, необходимо позаботиться об использовании на подобных производствах широкого спектра профилактических и реабилитационных мер.

Рекомендуемые мероприятия

Обязательное введение в режим работы регламентированных перерывов, во время которых проводится производственная гимнастика. Она состоит из общеукрепляющих и специальных упражнений.

Комплекс общеукрепляющих включает: упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем; упражнения для мышц туловища, рук и ног; упражнения для релаксации локальных мышц кисти (а также их массаж); упражнения для мышц шеи; вибрационную и дыхательную гимнастику; упражнения для совершенствования движений координации и на внимание. Всего рекомендуется 3–4 перерыва в зависимости от специализации рабочих с пяти-, девятиминутным комплексом из 7–8 упражнений; общая продолжительность перерывов, таким образом, до 20–30 мин; интервалы между занятиями – 1,5–2 часа.

Перед началом смены должна проводиться вводная гимнастика, направленная на коррекцию функционального состояния работающих и ускорение процессов вработывания. Две физкультурные паузы – до и после обеденного перерыва – проводятся на фоне накопленного утомления с включением в них элементов расслабления и напряжения мышц. Последний сеанс проводится за час до окончания смены. В это время активность у большинства рабочих снижается, и физкультурный комплекс направлен на релаксацию и снятие напряжения переутомленных локальных мышечных групп.

Внедрение такой системы занятий потребует серьезной технической подготовки (оборудование радиосети, установка цветосигнальных фонарей и пр.), но прежде всего – преодоления психологического барьера самими работающими.

На предприятии должно быть также создано специальное звено реабилитации – для медицинских мероприятий по профилактике.

Большую пользу в качестве общегигиенического мероприятия принесет также использование точечного массажа.

Точечный массаж

Восстановительный массаж нашел широкое применение в профилактике зрительного и общего утомления, связанного со значительным зрительным напряжением. Наблюдая и анализируя биомеханику трудовых процессов, предложили применять сочетание элементов классического массажа с точечным. Такая процедура может проводиться в форме самомассажа непосредственно на рабочем месте. Интенсивность массажа подбирается индивидуально и зависит от общего самочувствия. Массируется волосистая часть головы, лицо, надплечья. Применяются приемы поглаживания, растирания, выжимания и разминания, а также давление и вибрация.

В основе точечного массажа (акупрессуры) лежит механическое воздействие пальцами на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь с различными внутренними органами и системами.

О правильности нахождения точек свидетельствует реакция на надавливание. Она, как правило, выражается в ощущениях ломоты, распираания, онемения и даже боли. Находить точку воздействия необходимо, ориентируясь на анатомо-топографические пункты (костные бугорки и ямки, мышечные валики сухожилия и т. п.).

Эффективность точечного массажа во многом зависит от силы и интенсивности воздействия на БАТ. Сильное и продолжительное надавливание действует успокаивающе, а слабое и короткое – возбуждающе. Продолжительность воздействия на одну точку не должна превышать 1,5 минуты.

РЕКОМЕНДАЦИИ Г. ЛУВСАНА

Для изложенной ниже системы точечного массажа с целью снятия зрительного утомления и нервного перенапряжения нами использованы рекомендации Г. Лувсана

Точка 1. Расположена точно посередине затылка на границе волосистой части, между I и II шейными позвонками, во впадине, образуемой трапециевидными мышцами. Показания: головная боль, боль в области шеи, неврастения.

Точка 2. Расположена на средней линии головы – на 3 см выше задней границы волосистой части, между затылочной костью и I позвонком, во впадине, образуемой трапециевидными мышцами. Показания: головная боль, боль в затылочно-шейной области, глазные заболевания.

Точка 3. Расположена сбоку на уровне точки 1, на границе волосистой части головы, во впадине у наружного края трапециевидной мышцы. Показания: головная боль, неврастения, боль в области шеи, глазные заболевания.

Точка 4. Расположена сбоку в 3 см от точки 2, у нижнего края затылочной кости, на вершине затылочного треугольника. Показания: головная боль, заболевания уха, горла, носа, неврастения.

Точка 5. Расположена в лобном углу волосистой части головы, в 1,5 см от его края, на месте соединения лобной и теменной костей. Показания: боль в лобной области, головная боль, снижение зрения, слезотечение.

Точка 6. Расположена книзу от наружного конца брови в 1,2 см кнаружи от глазницы. Показания: боли в передней части головы, мигрень, конъюнктивит, шум в ушах.

Точка 7. Расположена в 2 см ниже середины нижнего края глазницы. Показания: конъюнктивит, тик и контрактура лицевых мышц.

Точка 8. Расположена в центре надпереносья, в углублении, прощупываемом между бровями. Показания: головная боль в лобной области, неврастения, заболевания глаз.

Точка 9. Расположена у основания верхнего (внутреннего) края брови. Показания: слезотечение, ночная слепота, головокружение.

Точка 10. Расположена на средней линии спины, между остистыми отростками VI и VII шейных позвонков. Показания: боль в шейно-затылочной области, контрактура мышц шейно-затылочной области.

Точка 11. Расположена в области надглазничного отверстия, в середине брови. Показания: головная боль, заболевания глаз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня под термином "профессионально-прикладная физическая подготовка" любого человека понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничного развития физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческое долголетие трудящихся. Основу такой подготовки, на которой, собственно, и строится решение специфических прикладных двигательных задач, будет составлять общая физическая подготовка, то есть преимущественно процесс развития физических качеств.

Наибольшее распространение среди студентов, а также и людей в различном возрасте при подготовке к профессиональной деятельности получили самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Эта форма занятий очень удобна, так как работающий человек "привязан" к относительно жесткому распорядку дня, а тренироваться может лишь в свое свободное, и весьма ограниченное, время. Однако для самостоятельных занятий обязательно необходимо овладеть определенным минимумом знаний по теории и методике физической тренировки.

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод о том, что одна из самых надежных основ нашего здоровья – это физическая культура. Надо учить людей гордиться своей закалкой и ловкостью, умениями и высокой работоспособностью. Охрана здоровья человека труда – это прежде всего задача социальная. Это подлинно государственная забота о кадрах. О тех, кто сегодня создает и приумножает богатство нашей страны.

Увеличивающийся объем и изменяющийся характер производства, появление новых технологий, видов и форм труда, особенности его организации требуют поиска более эффективных, специфических форм физической культуры.

Для будущей профессии экономиста или бухгалтера характерны вынужденная рабочая поза, крайне ограниченные движения, высокая концентрация внимания, умственное и эмоциональное напряжение. Поэтому необходимо специально подобрать физические упражнения и спортивные игры, которые помогут быстрее освоить профессию, успешно работать и профессионально расти.

ЛИТЕРАТУРА

- Васильева М.С. Упражнения для ног // Здоровье. 1985. № 7.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. – М.: Знание, 1995.
- Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. – М.: Сов. спорт, 1990.
- Захаров Е.Н., Карасев Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994.
- Иванова О.А. Гибкость локтевого сустава // Здоровье. 1988. № 4.
- Иванова О.А. Гибкость предплечья, лучезапястного сустава, кисти // Здоровье. 1988. № 3.
- Иванова О.А. Подвижность коленного сустава // Здоровье. 1988. № 7.
- Иванова О.А. Подвижность тазобедренных суставов // Здоровье. 1988. № 6.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ПАЛЬМИНГ	5
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТОМЛЕННЫХ ГЛАЗ	6
КОМПЛЕКС ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	7
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ УЛУЧШИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ И ГИБКОСТЬ ПРЕДПЛЕЧЬЯ, ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА, КИСТИ, ЛОКТЕВОГО СУСТАВА, КОЛЕННОГО СУСТАВА, ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ	8
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ	10
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ И БЕДРА.....	11
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ.....	13
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	14
ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	15
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ	18
МЕТОДИКА ДОКТОРА КОРБЕТТ	20
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	20
При РАССТРОЙСТВЕ БЛИЖНЕГО ЗРЕНИЯ.....	20
Веки и брови	21
Телевизоры и дисплеи.....	21
Рекомендуемые мероприятия	22
Точечный массаж.....	23
РЕКОМЕНДАЦИИ Г. ЛУВСАНА.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26
ЛИТЕРАТУРА	27