



Энергоактивирующий зрительно-вестибулярный
тренаж профессора В. Ф. Базарного с помощью
интегральной «Схемы Универсальных Символов» (СУС)

Москва 2014

Назначение

Для профилактики и снятия зрительного и психогенного утомления, а так же стрессов у школьников, офисных работников, лиц, занятых напряжённым зрительным трудом в режиме ближнего зрения (сборка микросхем, продолжительная работа с компьютерами, студенты ВУЗов в период экзаменационных сессий и другие).

О том, что при таких видах деятельности в эпицентре проблем самочувствия и здоровья оказалась зрительно-вестибулярная система указывает следующее наблюдения И. Краузе – Либшера из Центра профессиональной гигиены Германии (1976):

«Жалобы не ограничиваются только глазами, но включают также ухудшение общего самочувствия или расстройства других органов и систем. Однако вначале пациенты, как правило, жалуются на нарушение зрения, например на «появление тумана перед глазами», на «мерцание» и другие зрительные расстройства при работе на близком расстоянии. К этому добавляются жалобы на понижение работоспособности, невозможность концентрировать внимание. Затем присоединяются боли во лбу или затылке, иногда колющие или ночные боли в области сердца, состояние страха, забывчивость, бессонница, обмороки, тошнота, пугливость, боязливость. В некоторых случаях у таких пациентов отмечается специфическое стереотипное положение головы - поза, характерная для выполнения тонких операций и контроля за работой мелких механизмов. При однократном обследовании обычно не удается установить органических поражений. Осмотр пациента терапевтом нередко выявляет функциональные нарушения, например колебания артериального давления с склонностью к коллапсу».

Вся трагедия наших детей, заключается в том, что ещё в 70-е годы XX столетия на Западе появились работы, указывающие, что труд школьника сравнялся с трудом взрослых, занятых на участках напряжённого зрительного профиля. В этих условиях встаёт естественный вопрос: если взрослые с их физической и психической зрелостью при зрительно-напряжённых работах испытывают «боли в области сердца...бессонницу» и падают в «обмороки», то что же тогда говорить о школьниках с их физической и психической незрелостью?

Ясно, что всё отмеченное выше нельзя исправить без радикального изменения эргономики самого учебного процесса.

Для этой цели под руководством проф. В.Ф.Базарного ещё в 70-80-е годы XX столетия были оптимизированы эргономические режимы организации и проведения учебного процесса.

В 1989 году программа была утверждена министерством здравоохранения РСФСР и вошла в правительственные

постановления под названием «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии или развивающие здоровье принципы организации учебно - познавательной деятельности в детских садах и школах».

На сегодняшний день программа прошла экспертизу головных НИИ в области гигиены и здоровья детей РАН и РАМН. Получены убедительные данные на обоснование массовой профилактики утомления детей и формирования школьных форм патологии.

Согласно полученным данным и требованиям федерального закона «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», выдано первое (и пока единственное) санитарно-эпидемиологическое заключение как на здоровьесберегающую программу.

Одним из методов данной программы является поддержание работоспособности учащихся за счёт профилактики утомления и стрессов с помощью :

- Автоматизированной системы «Зрительно – Вестибулярных Тренажей» («ЗЕВС»)
- Интегральной «Схемы Универсальных Символов» («СУС»)

Обе вышеперечисленные системы не заменяют, а дополняют друг друга. В частности если «ЗЕВС» несёт в себе мощное энергоактивирующее начало (В.Ф.Базарный, Э. Я. Олодо в материалах симпозиума «Офтальмоэргономика операторской деятельности». Ленинград. 1986 год), то упражнения с помощью «СУС» несут антистрессогенное, успокоительное и синтезирующие начала(между чувством локализации в пространстве и моторной сферой).

Выполненными исследованиями под руководством В.Ф. Базарного установлено главное: в основе утомления учащихся (как и взрослых, занятых напряжённым зрительным трудом) лежит нарушение телесно-моторного ритма, который призван интегрировать высокочастотные моторные ритмы глаза (а точнее зрительного сканера) и руки. При этом синтетическая роль телесно – осевого ритма выявляется только в режиме телесной вертикали.

Авторитарная и закрепощающая «педагогическая усидчивость» приводит к разобщению чувственно-моторного синтеза между глазом и рукой, на основе которого выполняются все осознанные тонко координированные ручные манипуляции. В свою очередь это сопровождается расстройствами зрительно – моторных и ручных ритмов и, как следствие, своеобразной судорожностью – хаосом в микродвижениях глаз и руки.

Исследованиями установлено: чем в большей степени дети и взрослые работают в режиме ближнего зрения, тем в большей степени нарастает моторный хаос зрительного сканера. В этих условиях для наложения ритмов глаза и руки дети и взрослые

вынуждены всё больше и больше напрягать всю мышечно-моторную систему тела, а так же сближать руку с глазами(головой). А это сопровождается напряжением и истощением энергетического потенциала, а также различными временными и постоянными психогенными расстройствами. И чем в большей степени человек сближает голову к объекту зрительного внимания, тем в большей степени нарастает хаос (судорожность) в работе зрительного сканера.

Также установлено, что подобные состояния на начальных этапах можно снимать с помощью прослеживания за волнообразными линиями удалёнными от глаз. При этом эффективность профилактики значительно возрастает если прослеживание за волнообразными линиями сопровождается с движениями глаз головой и телом, при приподнятой голове.

Полученные научные факты позволили разработать методику энергетической активации и синхронизации высокочастотных ритмов в зрительно-ручном контуре - методику зрительно-вестибулярных тренажей с помощью интегральной схемы универсальных символов («СУС»).



Фото 1: занятие с тренажёром на уроке

Схема нанесения «СУС» на потолке учебной комнаты

Способ нанесения и размеры схемы на потолке в каждом случае определяется индивидуально с учётом разных размеров учебных комнат и расположения на потолке светильников. При этом желательно предварительно проконсультироваться с сотрудниками нашей организации. Исследования выявили: наибольшую эффективность несёт в себе «СУС» если он изображён на потолке в максимально возможных размерах.

Цвета каждой траектории должны быть строго соблюдены. (см. оборот)

Самый простой способ

- Сначала мелом на полу наносятся контуры схемы «СУС» таких же размеров, которые будут нанесены и на потолок.

- Далее кто-либо из сотрудников берёт в руки длинную указку и, обходя контуры схемы на полу, наносит предварительные метки на потолок.
- После этого по готовым меткам на потолок наносятся окончательные цветные траектории.

Методика выполнения зрительно-вестибулярных тренажей

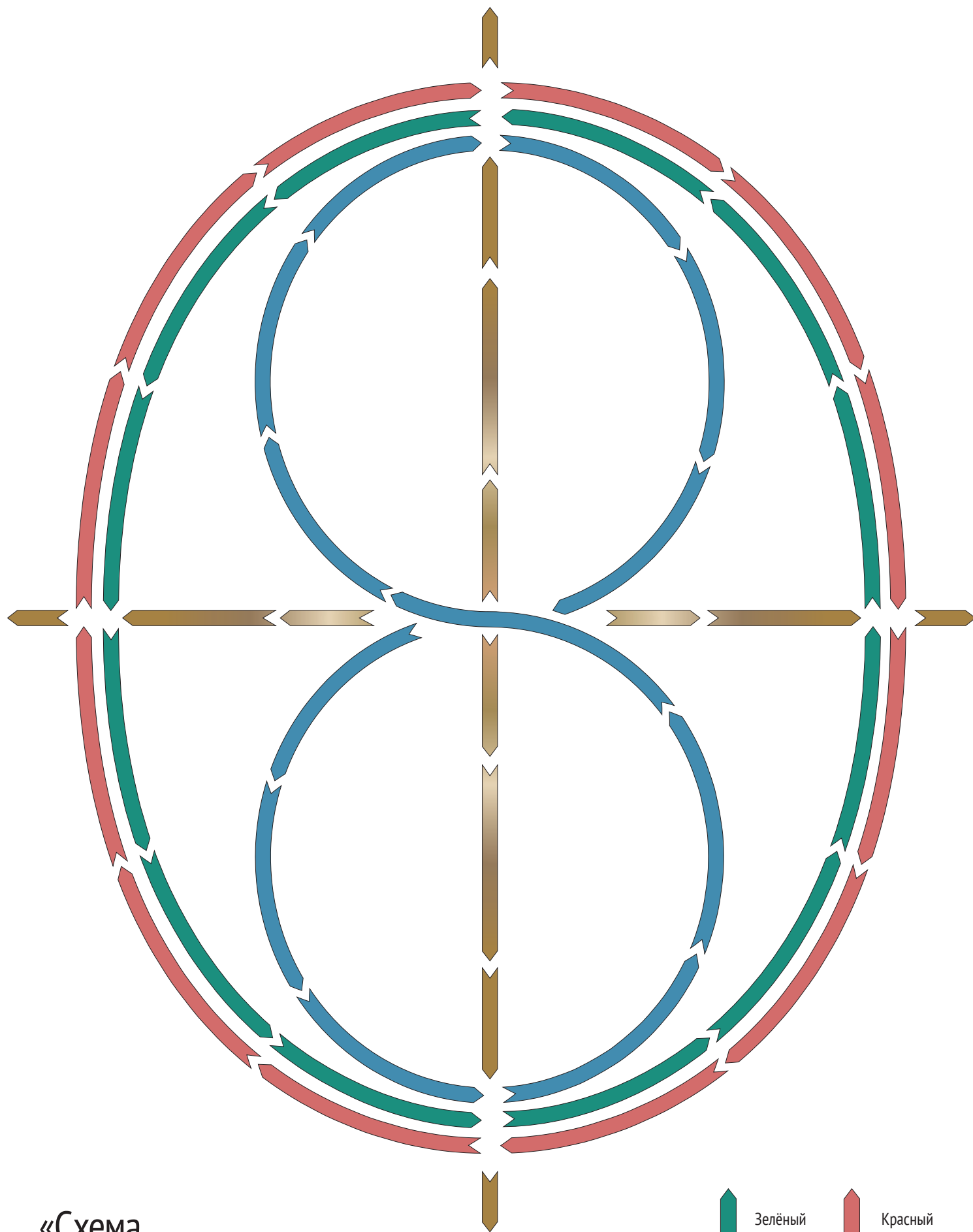
В случае, если в классе смонтирована система автоматизированных зрительно – вестибулярных тренажей «ЗЕВС», то тренаж со схемой «СУС» выполняется чередуя с «ЗЕВСОМ». Например, после 15 минут урока в течение 1-1,5 минуты выполняется автоматизированный тренаж с помощью «ЗЕВС», а спустя полчаса занятий – с помощью схемы «СУС».

Методика выполнения зрительно–вестибулярных тренажей с помощью «СУС»

- Выполняется только стоя
- Желательно чтобы в центре класса было свободное пространство. (Фото 2)
- Дети становятся в этом пространстве и по команде учителя, либо одного из учеников раз – два – три – четыре и т. д. с частотой примерно 1 секунда на цикл делают наклоны туловищем влево – вправо (10-12 раз)
- Затем вперед – назад (10-12 раз)
- После этого делают следящие и скоординированные по зелёному контуру движения глазами, головой и всем телом в количестве и 10-12 раз. Один оборот делается примерно за одну секунду.
- Затем по красному контуру столько же раз
- Затем по восьмёрке
- Эффективность тренажа повышается, если движения по линиям «ИСУ» синтезированы глаз и рук (Фото 1)



Фото 2: школа №7 г. Ялта



«Схема
Универсальных
Символов» (СУС)



Зелёный



Голубой



Красный



Золотой

Социально-образовательный проект
«Нам нужна иная школа»

+7 (495) 782-83-72

info@pedpoema21.ru

vk.com/pedpoema21
ya-kontorka.ru
pedpoema21.ru

© 1978 – 2014
Все права принадлежат
Базарному Владимиру
Филипповичу

Pactum
группа компаний