



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

2020 – ООО «Кипарис»
www.zst-center.ru



Назначение

Для профилактики и снятия зрительного и психогенного утомления, а также стрессов у школьников, офисных работников, лиц, занятых напряжённым зрительным трудом в режиме ближнего зрения (сборка, 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 наблюдение 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 наклоном к коллапсу».



Фото 1: занятие с тренажёром на уроке

- Далее кто-либо из сотрудников берёт в руки длинную указку и, обходя контуры схемы на полу, наносит предварительные метки на потолке.
- 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».

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. Обычно линии наносят на потолок с помощью краски или режут из самоклеящейся плёнки на плоттере. 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.

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. Оладо 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 установлено главное: в основе утомления учащихся 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.

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»).

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 вперёд – 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



Фото 3: школа №47 г. Баку



«Центр распространения и внедрения здоровьесберегающих технологий»



© 1978 – 2020
Все права принадлежат
Базарному Владимиру
Филипповичу

@ zst@pactum.ru
vk.com/zstcenter
zst-center.com