

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

ВІСНИК

***Чернігівського національного
педагогічного університету***

***Випуск 98
Том III***

**Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**



**Чернігів
2012**

ВІСНИК

Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г.Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор

доктор педагогічних наук, професор,
чл.-кор. НАПН України **Носко М.О.**

Відповідальний редактор доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир С.Л., Боровик А.Г., Гетта В.Г., Гринь Т.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Носко М.О., Сидоренко В.К., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Огієнко М.М., Пліско В.І., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Сеніна В.К., Скок М.А., Скребець В.О., Стрілець С.І., Торубара О.М.

Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт": Носко М.О., Пліско В.І., Медведєва І.М., Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Жиденко А.О., Лукаш О.В., Ляпін В.П., Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Яковенко Б.В., Скребець В.О., Торубара О.М., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Гаркуша С.В., Жара Г.І., Куртова Г.Ю., Мішенюк А.О.

Відповідальні за випуск:

доктор біологічних наук, професор, зав. кафедри
біологічних основ фізичного виховання та спорту **Жиденко А.О.**;
кандидат педагогічних наук, доцент **Жара Г.І.**

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Заснований 30 листопада 1998 р.

(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)

Адреса редакційної колегії:

14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 8 від 28 березня 2012 року)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук.

(Постанова президії ВАК України
від 16 грудня 2009 р. № 1-05/6)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

(Постанова президії ВАК України
від 31 травня 2011 р. № 1-05/5)

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ВІСНИК

**Чернігівського національного
педагогічного університету**

Випуск 98

Том III

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів
2012

Безугла Л. І. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ АСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ	51
Беляк Ю.І., Зінченко Н.М. ВПЛИВ РІЗНИХ СПОСОБІВ РЕГУЛЯЦІЇ ІНТЕНСИВНОСТІ НАВАНТАЖЕНЬ В ЗАНЯТТЯХ АЕРОБІКОЮ НА ЇХ ТЕРМІНОВИЙ ЕФЕКТ.....	55
Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Данільченко Ю.В. ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК.....	58
Білик В.Г. ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	62
Бойчук Т.В., Максимчук І.В. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ФАКТОРІВ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ОСТЕОАРТРОЗУ ТА ГОНАРТРОЗУ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ).....	65
Борисова Ю.Ю., Мохова І.В., Ніколенко Л.В. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ПОКАЗОВИХ ВИСТУПІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ З ДІВЧАТАМИ 1 - 4 КЛАСІВ.....	69
Борулько Д.Н., Сероштан В.М., Лукий Ю.М., Бесплахотная О.С., Романюк К.Б. ВВЕДЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗОВ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТАЙСКОМУ БОКСУ	73
Булгаченко С.В. ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	77
Ващенко І.М., Буланов О.М., Козерук Ю.В., Дяговець О.В., М'який О.В. ВИЗНАЧЕННЯ І РОЗУМІННЯ СТУДЕНТАМИ ПОНЯТТЯ "ЗДОРОВ'Я" ТА "ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ"	80
Вітомський В.В., Джевага В.В., Сергієнко К.М. ДИНАМІЧНА ЕЛЕКТОНЕЙРОСТИМУЛЯЦІЯ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ У СПОРТІ.....	85
Вітченко А. М. УПРАВЛІННЯ САМОСТІЙНОЮ РОБОТОЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗМІЦНЕННЯ І ФОРМУВАННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я	89
Власюк О.О. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СУЧАСНИХ ТАНЦІВ І ХОРЕОГРАФІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК 17-18 РОКІВ	93
Волков В.Л., Попад'їн В.В. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВИХ ЗВ'ЯЗКІВЦІВ ДО УМОВ СЛУЖБИ ЗА КОНТРАКТОМ	97
Габрилова Н. М., Файнберг Б. А. ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ПОЛІТЕХНІЧНОМУ ВИЩІ	101
Гацко О.В., Євдокимова Л.Г., Гнупова Н.П. ПРОФІЛАКТИКА НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ	104
Гоголь М.В. ПСИХОФІЗИЧНІ КОНЦЕПТИ СХИЛЬНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ МУЗИКОЮ У ДІТЕЙ.....	107
Гричик Д.Б., Кійко Т.Б., Литвин Т.С., Толочний В.М. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	110
Гузій О.В., Жарська Н.В., Сафонова О.В., Сафонов С.А. ВПЛИВ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК 50-55 РОКІВ ЗІ СТЕНОКАРДІЄЮ НАПРУГИ ІІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО КЛАСУ У ЛІКАРНЯНИЙ ПЕРІОД.....	114
Гуртова Т. В., Незгода С.П., Гаваль М.М. ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ФАКТОРИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ.....	117
Джевага В.В., Вітомський В.В., Сергієнко К.М. ІНФОРМАЦІЙНО-ХВИЛЬОВА ТЕРАПІЯ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ У ПРАКТИЦІ СПОРТУ.....	122

Дзюбенко М. І. ДО РОЗРОБКИ АЛГОРИТМУ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЗДОРОВ'ЯМ (У КОНТЕКСТІ КОНЦЕПЦІЇ В. В. ПРИХОДЬКА).....	126
Додонова О.А., Ляпін В.П., Ніколайчук І.Ю. ГУМАНІЗАЦІЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРИНЦИП ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	130
Ермоленко А. В., Голубева М. В. МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОФЕСІОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЇ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ МОТИВАЦИОННОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ	135
Жара Г. І., Гайова Н. В., Федорченко О. С., Шень А. Ю. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	138
Захарова І.Ю. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	142
Зенина И.В. РОЛЬ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ СИСТЕМЫ В ПОДДЕРЖАНИИ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕНТОВ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	145
Карпенко Ю.О. ФІТОРЕСУРСИ ЛІСОВИХ ПОЛІСЬКИХ ТЕРИТОРІЙ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ СТАНУ ОРГАНІЗМУ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ І ВПЛИВАХ РІЗНИХ ФАКТОРІВ ЕКОСЕРЕДОВИЩА	149
Коваленко І. М. ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ 7-9 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ	152
Кондак Н.Н. ПОДГОТОВКА ЖЕНСКИХ КОМАНД В ИГРОВИХ ВИДАХ СПОРТА С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА	155
Кравченко А. І., Кравченко І. М. ЗАСТОСУВАННЯ ВДЕЛОАКУПНКТУРИ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	158
Кривенцова І.В., Дейкун М.П., Горащук В.П., Гриценко С.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЖІНОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	162
Кудряшов М.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ОПЫТ КРИТИЧЕСКОГО ОСОЗНАНИЯ ГУМАНИТАРНОЙ ПАРАДИГМЫ	166
Кулик Н. А., Шошура Н. Д. СТАН ВТОМИ СТУДЕНТІВ І ВЧИТЕЛІВ-ФІЛОЛОГІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОЛІПШЕННЯ.....	168
Курілова В.І., Наливайко М.І., Сухоженко О.В. ПРОГРАМА АДАПТИВНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ З РІЗНИМИ ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я.....	172
Лук'янченко М.І. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ	175
Лукаш О.В., Лобань Л.О., Кирієнко С.В., Лукаш І.М. ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПРИБЕРЕЖНО-ВОДНИХ ЕКОСИСТЕМ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ У АСПЕКТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	180
Лядська О.Ю. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТБОЛУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	183
Маланюк Л.Б. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ: ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ	188
Малир Н.С. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	191
Малир Н.С. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ	195

Салук І.А. ОЦІНКА ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	273
Синіговець І.В., Бишевець Н.Г., Сергієнко К.М. РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В УМОВАХ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ОСВІТИ	276
Сідельніков Д.П., Пристинський В.М. ЦЕНТР ДУХОВНО-ЕСТЕТИЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ - ІННОВАЦІЙНА СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА УНІВЕРСИТЕТУ	280
Сікура А.Й., Пліско В.І. ВПЛИВ ГІПОКІНЕЗІЇ НА АДАПТАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ МОЛОДОГО ОРГАНІЗМУ	283
Слободяник В.І. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	289
Страшко С. В., Жара Г. І., Сащенко Л. В., Даниленко Є. В. АВТОРСЬКА КОНЦЕПЦІЯ ПІДРУЧНИКА "ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я" ДЛЯ 1 ^о КЛАСУ	292
Сыроватко З.В. ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ И ПРОТЕКАНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ	298
Толчева Г. В. ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК УНІВЕРСИТЕТІВ ЗАГАЛЬНОЇ ГРУПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТУДЕНТОК, ЯКІ ПРАКТИКУЮТЬ ХАТХА-ЙОГУ.....	303
Топчієва Г. О., Черевичко О. Г. ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ.....	306
Фабро Г. О., Смирнов К. М. ЗМАГАННЯ З ВИДІВ СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	309
Фідірко М.О., Антіпова Ж.І., Шурхал Л.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ КОМПОНЕНТІВ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ - ЮРИСТАМИ	312
Хавруняк І.В., Васкан І.Г. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	315
Чеховська А.Ю. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ОЗДОРОВЧІЙ АЕРОБІЦІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ	318
Шеремет І.В. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	321
Школа О.М., Світличний К.В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ДАНСУ НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	325
Шуба В.В. НАУЧНО-ПЕДАГОГІЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	330
Яцків В.С. ОПТИМІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В АСПЕКТІ ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	334

УДК [378.091.12-051:373.3]:613

Шеремет І.В.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Основними причинами порушень зору у школярів є аномалії рефракції та розлади акомодатії. Програми та методи, розроблені на попередження виникнення зорової патології в учнів молодших класів є ефективними. Оволодіння такими програмами і методами є актуальним в підготовки майбутнього вчителя початкових класів.

Ключеві слова: спазм акомодатії, діти віком 6-7 років, спекурс, зорова рухлива активність, майбутні вчителі, формування навичок, профілактика порушень.

Постановка проблеми. Гуманізація освіти у загальному вигляді означає визнання простої істини – саме людина є головною у системі освіти, саме вона перебуває у її центрі. Метою такої освіти є становлення особистості, розвиток її творчого потенціалу, її самореалізація, що неможливо без збереження та зміцнення її здоров'я. На жаль, сьогодні можна констатувати, що майже в усіх типах навчальних закладів реалізується така дидактика і такий зміст освіти, які заважають духовному та фізичному розвитку особистості. З показників ефективності роботи навчальних закладів фактично виключені дані про фізичний, функціональний та психологічний розвиток і здоров'я підростаючого покоління. Перехід до антропоорієнтованої філософії постіндустріальної епохи лише декларується. Прагматичний, утилітарний підхід у системі освіти досі залишається домінуючим. Особливо гостро це відчувається у школі, де якість навчання оцінюється за принципом "чим більше знань, тим краще". Але така "якість" забезпечується за рахунок здоров'я учнів і вчителів.

Перелік хронічних хвороб учнів загальноосвітніх шкіл досить різноманітний, і виникають вони вже у початковій школі. За період навчання кількість хронічних захворювань в учнів зростає в 1,5-2 рази [1].

Дослідження останніх років показали, що у структури захворюваності до найчастіших відхилень у стані здоров'я сучасних школярів відносяться розлади зору/ /. Доведено, що кількість дітей, які набувають порушення зору за період навчання у школі суттєво зростає пропорційно до віку учнів: з 77 учнів у молодших класах до 121 учня у середніх та 185 учнів у старших класах. Аналіз і порівняння показників зорових функцій сьогоденних школярів з показниками їх однолітків 70х – 90х років минулого століття дозволяють зробити деякі висновки. Так, при вступі до школи (вік 6-7 років) гострота зору де досягає 1 у 31% хлопчиків і 28% у дівчаток, у 8-9 років цей показник знижується до 19% і 18% відповідно. Це свідчить, з одного боку, про погіршення зорових функцій у сучасних дошкولات, а з другого, що к 6 рокам, коли починається шкільне навчання, гострота зору ще не досягає свого нормального значення. Аналогічна ситуація спостерігається і з іншими показниками якості зору. Вони значно нижче за вікових норм, прийнятих раніше. Так, за даними літератури, до 10 років резерв акомодатії повинен складати 10 і більш діоптрій, а у сучасних школярів цей показник не більш 4,5-5 діоптрій [2].

В умовах сьогодення актуальність проблеми зростає через суттєві зміни у характері та умовах зорової роботи учнів у школі, а також вдома.

Як показали дослідження, це пов'язано з ускладненням шкільних програм, зростанням темпів навчання, розвитком і широким використанням нових педагогічних технологій, комп'ютеризації процесу. Негативні тенденції найбільш чіткі у молодших школярів з додатковими учбовими напругами в школах ліцейного типу [3].

Результати опитувань свідчать про відсутність у більшості учнів, а також у їхніх батьків елементарних знань та навичок про гігієну зору. Санітарно-профілактична робота яка здійснюється педагогічним складом серед учнів не є ефективною. Наприклад, четверта частина учнів в усіх класах вдома навчається в умовах недостатнього природного освітлення за столом, віддаленим від вікна. Кожний третій школяр виконує зорову роботу дома при загальному освітленні без використання додаткового освітлення. Однієї з найбільш шкідливих звичок є читання ліжучі. Вона починає формуватися у молодших класах, а у середніх таку звичку мають вже 74,3% учнів. У екранів телевізорів більш 3-х годин у день проводять 61,6% школярів, а 12,8% ще і на несприятливої для зору відстані (менш 2-х метрів). В іграх дітей почали домінувати комп'ютерні ігри, тому вони мало рухаються, що не дозволяє їм знімати зорове навантаження, тобто діти не отримують від рухів оздоровчої дії. Все це

сприяє інтенсифікації розумової діяльності учнів, збільшенню навантаження на центральну нервову систему, зір, слух, опорно-руховий апарат. При нераціональній організації навчально-виховного процесу в школі, недотриманні гігієнічних вимог до умов навчання, що потребують значного зорового напруження (неправильне освітлення, невідповідність шкільних меблів росту учнів тощо). Саме зір уражується у першу чергу оскільки він у дітей 6-7 років ще не є сформованим.

Таким чином, виявлені чинники, що впливають на зниження зору школярів:

- неправильна організація навчального процесу,
- невідповідність навчального навантаження віковим та індивідуальним особливостям дітей,
- порушення санітарно-гігієнічних умов і норм навчання учнів

Значне збільшення патології органів зору серед дітей і підлітків за офіційними даними у загальній структурі захворюваності впевнено займає четверте місце, однак за важкістю наслідків і соціальним втратам на компенсацію значної втрати зору цей вид патології значно перевищує інші захворювання. Хвороби органів зору значно знижують працездатність дітей і підлітків, обмежують заняття спортом, професійний вибір, придатність до військової служби, спричиняє низку психологічних проблем. У наш час проблема загострюється у зв'язку з тим, що стають більш жорсткими вимоги до стану зорових функцій сучасного спеціаліста, зорове навантаження якого суттєво зростає у багатьох галузях виробництва.

З метою збереження повноцінного та здорового покоління у майбутньому необхідно шукати можливості збереження зору у дітей та підлітків, постійно вдосконалювати роботу з охорони та профілактики зору підростаючого покоління, реально знижувати шкільні форми патології зору.

Відомо, що завершення розвитку органу зору та становлення багатьох зорових функцій відбувається у віці, що співпадає з періодом навчання у школі, який вимагає посиленої діяльності зорового аналізатора. На думку вчених, вади зору починають формуватися у шкільному віці і далі прогресують. Доведено, що розповсюдженість зорових порушень зростає прямо пропорційно віку школярів за рахунок придбанної міопатії (так звана шкільна короткозорість) [3]. Як було встановлено, основними причинами порушення зору у школярів є аномалії рефракції та розлади акомодатії, які склали у структурі причин порушення зору 87%: перше місце займає спазм акомодатії – "ложная короткозорість" (СА), друге – міопія. Крім короткозорості у молодших школярів також виявляються випадки далекозорової рефлексії [4].

За даними літератури існує близько 20 теорій та гіпотез розвитку короткозорості, але усі вони сходять у одному: пусковим механізмом розвитку короткозорості є слабкість акомодатійного апарату відповідального за пристосування до чіткого зору на різних відстанях. При переході дитини на режим шкільного навчання, головною функцією зорової системи стає систематична напружена праця у режимі *ближнього зору*. В цих умовах найбільше навантаження припадає на апарат акомодатії ока. Дослідження показали, що у практично здорових дітей у початку шкільного навчання відбувається деяке пригнічення функції акомодатійної м'язи.

Встановлено, що в умовах тривалих зорових навантажень на близьких дистанціях відбувається аномальний розвиток функціональних взаємовідношень між зоровим і рухливим аналізатором, наслідком чого є зорово-рухлива навичка (рефлекс низько опущеної голови) при зорових зусиллях поблизу. Стан низько схиленої голови викликає ланцюгові побічні рефлексії, що з одного боку посилюють напругу органів зору, а з іншого – пригнічують функції низьки вегетативних процесів, а також фізіологічний розвиток дитини. Зниження витривалості акомодатії віддзеркалює складний специфічний стан – системну напруженість цілісного організму, до складу якої входить сенсорна, м'язова і психоемоційна сфери. Дослідники пов'язують таке явище зі зниженням загальної рухової активності та погіршенням місцевої гемодинаміки, що вимагає проведення цілого комплексу оздоровчих заходів і пильної уваги вчителя до учнів перших класів. З метою запобігання таких наслідків вчителю необхідно так організувати початковий процес, щоб розділити процес безперервного сидіння за партою на уроці на дві частини, переключити функцію ближнього зору на дистантний зір, нав'язати зорово-рухливу активність на рівні цілісного організму.

Зокрема, у процесі багаторічного динамічного спостереження встановлена надзвичайно важлива закономірність: ступеню виразності і стійкості напруги школярів у процесі учбово-пізнавальної діяльності, далі відповідала частота виникнення і ступінь виразності таких шкільних форм патології, як порушення постави, короткозорість, нервово-психічних та серцево-судинних порушення, названих хворобами напруження шкільного періоду. У цілому, проведені дослідження дозволяють зробити головний висновок: розробка програм попередження перебування дітей в аномально напруженій позі в процесі учбово-пізнавальної діяльності й особливо при читанні-письмі – реальна основа не тільки підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, а також здоров'я підростаючого покоління та реального зниження шкільних форм патології.

Відомо, що основний обсяг інформації діти одержують через зоровий аналізатор. При цьому встановлено, що ефективність зорового сприйняття підвищується в умовах широкого просторового

огляду, а також рухливості об'єктів відносно один одного та спостерігача. Але, в той же час, згідно з загальноприйнятими програмами виховання і навчання дітей початкової школи заняття, як правило, проводяться в режимі ближнього зору при нерухомості як дітей, так і дидактичного матеріалу.

Доведено, що впровадження в учбово-пізнавальну діяльність програм та методів профілактики порушень зору, до яких належать підвищення ефективності розвитку дітей і учбово-пізнавальної діяльності за рахунок проведення занять в режимі рухливих об'єктів, "зорових горизонтів" та "динамічної пози" [4].

Особливістю методики навчання дітей у режимі "зорових горизонтів" є те, що дидактичний матеріал розміщується на максимально можливу від дітей відстань. При такому режимі занять зберігається просторово-метричний огляд, глибина і стереоскопічність сприйняття – як основа для гармонійного формування не тільки функцій зору, але і вищих його психічних здібностей віддзеркалювання. Методика принципово не стосується самого змісту педагогічного навчання. Вона спрямована на підвищення ефективності зорового сприйняття та навчання.

Основою подібних занять є творче співробітництво дітей, а також ігровий характер методики. Особливо важливим моментом такого навчання є загострене почуття спілкування педагога з дітьми. Тільки таке спілкування дозволяє вихователю почувати граничну зорову дистанцію для кожної дитини і якість сприйняття дітьми об'єктів (по напрузі та зосередженості обличчя, положенню корпусу і тощо). Тому аспект постійного спілкування педагога з кожною дитиною при навчанні читання в режимі "зорових горизонтів" є особливо важливим. Це означає, що при такому режимі занять педагог-вихователь стає центральною фігурою не тільки навчання, але і спрямованого формування функціональних можливостей дітей [5].

Як показала практика, такі заняття сприяють розвитку зору та збільшенню зорової робочої дистанції.

Вирішення проблеми порушень зору, повинно проводитись комплексно та постійно за участю педагогів та лікарів. Необхідно вдосконалити психологічну роботу зі школярами та враховувати вікові психологічні особливості дітей з порушенням зору під час проведення педагогічних заходів з цим контингентом.

Професійна підготовка майбутнього вчителя початкових класів дуже багатогранна. Вона включає в собі предметно-змістовну підготовку, але до цього часу цілеспрямоване навчання майбутніх вчителів початкових класів на готовність до профілактичної роботи по збереженню здоров'я та зору у педагогічних вузах практично не проводилося. Ознайомлення студентів з цих питань в дисциплінах природничого циклу є недостатнім. Воно не забезпечує глибоких знань про існуючі програми по збереженню зору, не забезпечує оволодіння тими методами та методиками, які використовують задля ефективної профілактичної роботи по збереженню зору. Проведення такої роботи під силу лише вчителю з високим професійним рівнем, який володіє сучасними інноваційними технологіями. Формування у студентів готовності до інноваційної діяльності передбачає ґрунтовну роботу щодо вивчення нових технологій по збереженню та профілактики зору, обґрунтування механізму їх упровадження, цілеспрямоване формування розуміння майбутнім вчителем необхідності до інноваційної діяльності з цього питання.

Вчителю початкових класів необхідні знання про існуючі сучасні програми по збереженню зору, методи та методики по їхній реалізації, вміння, навички і бажання реалізовувати їх у практичній професійній діяльності. Задля ефективної реалізації програм по збереженню зору у вчителів початкових класів треба формувати позитивну мотивацію до такої діяльності.

Специфіка початкової школи, а саме полі предметність її навчання, зумовлює її особливість – можливість сконцентрувати усю профілактичну роботу в руках одного класовода. А це у свою чергу, детермінує специфічні риси його підготовки до роботи по збереженню здоров'я та зору дітей – важливою складовою частиною усього навчально-виховного процесу, необхідними умовами її ефективності є комплексний систематичний характер, а також взаємозв'язок вчитель-діти-батьки.

Цілеспрямоване навчання майбутніх вчителів початкових класів на впровадження нових технологій навчального та виховного процесу до профілактичної роботи по збереженню зору може ефективно проводитись на заняттях спецкурсу "Профілактика порушень зору". Такий спецкурс доцільно включати до навчального плану 4 курсу, його об'єм один кредит, з них 18 – практичні заняття, 9 – самостійна робота.

Матеріали спецкурсу охоплюють головні сфери діяльності вчителя: професійну, побутову, соціокультурну, громадську. Вчителю потрібно вміти сформулювати зовнішні та внутрішні позитивні мотиви в учнів та їх батьків до готовності дотримуватися санітарно-гігієнічних норм не тільки у школі, а і вдома. В програмі спецкурсу концентрується увага на методах, що розроблені на попередження виникнення розладів акомодатії та аномалії рефракції в учнів молодших класів за рахунок проведення занять в режимі рухливих об'єктів, "зорових горизонтів" та "динамічної пози". попереджають розлади

акомодації та аномалії рефракцій. Велика перевага цих методик є можливість їх використання в режимі навчального дня.

У спецкурсі застосовуються методи, що стимулюють пізнавальну активність, творче мислення і самостійність студентів. Основні методи – самостійна робота, проблемні та творчі завдання, створення проектів, дискусії, діалоги та тренінги. Як форма організації пізнавальної діяльності використовується інтерактивне навчання, яке створює комфортні умови навчання, за яких кожен студент відчуває свою інтелектуальну спроможність і успішність. Спец. курс "Профілактика порушень зору" надає можливості майбутнім вчителям під керівництвом викладача практично засвоїти нові підходи до організації навчально-виховного процесу, методів методик та прийомів на уроках з різних навчальних дисциплін, які забезпечують ефективну роботу по збереженню та профілактики зору, зрозуміти, яким повинен бути навчально-педагогічний процес щоб, з одного боку забезпечити високу якість навчання, а з іншого – сприяти збереженню здоров'я і зору учнів.

Впровадження й освоєння програм і методів профілактики порушень зору повинно стати елементом компетенції майбутнього вчителя початкової школи.

Використані джерела

1. Рудковская О. Д. Аккомодативные реакции эметропического глаза / О. Д. Рудковская // Офтальмол. журнал. – 1996. – № 2. – С. 85–89.
2. Кочина М. Л. Стан зорових функцій дітей середнього шкільного віку, що навчаються в гімназії / М. Л. Кочина, А. В. Яворський, С. М. Лад // Актуальні питання гігієни і екологічної безпеки України (Перші марзеєвські читання) : збірка тез доповідей. – К., 2005. – С. 208–209.
3. Сотникова Е. А. Состояние органа зрения у учащихся лицея и общеобразовательной школы / Е. А. Сотникова, Е. П. Перевошикова // Гигиена и санитария. – 2000. – № 5. – С. 52–53.
4. Шкарлова С. И. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм / С. И. Шкарлова, В. Е. Романовский. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – С. 27–29.
5. Базарный В. Ф. Влияние занятий в режиме "зрительных горизонтов" на динамику функций зрения у детей / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева // Гигиена и санитария. – 1991. – № 3. – С. 46–48.
6. Базарный В. Ф. Зрение у детей. Проблемы развития / В. Ф. Базарный. – Новосибирск : Наука. Сиб. отделение, 1991. – 140 с.

Шеремет И. В.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Основными причинами нарушений зрения у школьников есть аномалии рефракции и нарушения аккомодации. Программы и методы, разработанные на предупреждение возникновения зрительной патологии у учеников младших классов являются эффективными. Овладение такими программами и методами есть актуальным в подготовки будущего учителя начальных классов.

Ключевые слова: спазм аккомодации, дети возрастом 6 – 7 лет, спецкурс, зрительная подвижная активность, будущие учителя, формирование навыков, профилактика нарушений.

Sheremet I. V.

THE FUTURE ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS' HEALTH-MADE HABITS FORMATION

The main causes of violations of students have refractive errors and violations of accommodation. Programme and methods developed to prevent the occurrence of visual pathologies in elementary are effective. Mastery of such programmes and methods is important in the preparation of future teachers of primary classes.

Keywords: spasm of accommodation, children age 6-7 years, special course, Visual Mobile activity, future teachers, the formation of habits, prevention of violations.

Стаття надійшла до редакції 14.03.12