

9. Роттенберг В.С. Проблемы воспитания в свете психосоматической парадигмы / В.С. Роттенберг // Вопросы психологии. – № 6. – 1989. – С.22-26.
10. Роттенберг В.С. Мозг, обучение и здоровье / В.С. Роттенберг, С.М. Бондаренко. – М., 1989. – 238 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.
12. Шатенштейн А.А. Психофизиологические соотношения при различных соматических заболеваниях и их региональные особенности [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 «Психиатрия» / А.А. Шатенштейн ; Моск. мед. ин-т им. И.М. Сеченова (1). – М., 1984. – 18 с.

The interconnection of psychological problems and human health is considered in the article. The author states that the important fact of prophylaxis and overcoming somatic diseases is search activity which should be formed since early childhood.

Key words: psychosomatics, stress, displacement, neurotic anxiety, somatic disorders, search activity.

Отримано: 22.05.2013

УДК 37.015.31:796:617.75

А. В. Заїкін, Н. І. Судак

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовані способи профілактики порушень зору школярів засобами спеціальних фізичних вправ, визначені основні критерії ефективності відповідних методик.

Ключові слова: порушення зору, профілактика, фізичні вправи, гімнастика.

Постановка проблеми. Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору [2].

В даний час різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору [1].

Сьогодні більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни очей, що призводить до далекозорості. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується [2].

Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції [42] при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартовування організму [27], розроблена система фізичного виховання школярів, які погано бачать [53].

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Спостерігається відсутність профілактики порушень зору в чинних програмах з фізичного виховання, що проявляється у недотриманні гігієнічних вимог в процесі навчання школярів в сучасних загальноосвітніх установах, в умовах постійно зростаючих зорових навантажень [5].

Враховуючи вищесказане, розробка програми профілактики порушень зору засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності і введення її у режим навчального дня молодших школярів є надзвичайно актуальним.

Мета дослідження: визначити зміст і технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання.

Результати дослідження. В даний час досягнення медицини дозволяють виправити багато видів порушень зору, використовуючи окуляри, а останнім часом і контактні лінзи для швидкого поліпшення зору. Окуляри і лінзи допомагають людині бачити, проте, зір при цьому не поліпшується, до того ж носіння окулярів і лінз приводить до ослаблення очних м'язів, тому силу лінз поступово збільшують, щоб забезпечити чітке бачення. Нові, сучасні операції для корекції зору за допомогою лазерів, як відзначають багато фахівців [60], все ж таки дуже ризиковані і не впливають на одну з головних причин захворювань і порушень зору – слабкість очних м'язів, функціональні зміни сітківки ока. Тому в даний час зростає інтерес і потреба до використання природних методів оздоровлення і поліпшення зору [2].

Результати проведених нами досліджень стану зору учнів молодшого шкільного віку показали, що значна частина дітей (41%) має знижену гостроту зору. Результати досліджень дозволили визначити, що профілактику порушень зору в школі необхідно починати в молодшому шкільному віці.

В даний час існують різні підходи, методи і способи профілактики та корекції порушень зору. Проте в рамках режиму навчального дня потрібний ретельний підбір засобів і методів, пов'язаних з обмеженим навчальним часом, віковими, психолого-педагогічними особливостями учнів молодшого шкільного віку. До того ж методика не повинна зачіпати принципів положень змісту педагогічного навчання, а стосуватися лише фізіологічних аспектів оптимізації зорового сприйняття і режимів навчання, або сприяти підвищенню розумової працездатності, поліпшенню засвоєності навчального матеріалу.

Фізкультурно-оздоровчі заходи, що проводяться вчителями, в режимі навчального дня молодших школярів, введені відповідно до гігієнічних вимог і норм [4], та повинні містити вправи для зняття зорової втоми, профілактики порушень зору.

Проте здійснені нами педагогічні спостереження за навчальним процесом молодших школярів не виявили наявності таких

заходів, які б застосовувались для профілактики порушення зору, не дивлячись на те, що стан зору школярів погіршується з кожним роком [50].

Ми вважаємо, що в рамках режиму навчального дня з метою профілактики порушень зору у молодших школярів необхідно застосовувати методи релаксації, особливо на уроках читання, писання і математики, де зорове навантаження особливо велике.

Метою нашої програми є профілактика порушень зору у дітей молодшого шкільного віку. Для визначення змісту і технології попередження порушень зору нами були розроблені і впроваджені в режим навчального дня молодших школярів три експериментальні програми з профілактики порушень зору у молодших школярів.

I програма: «Попередження порушень зору з використанням окорухової гімнастики в режимі навчального дня молодших школярів».

II програма: «Попередження порушень зору з використанням окорухової гімнастики, в режимі навчального дня молодших школярів а поєднанні з вправами на зміцнення осанки».

III програма: «Попередження порушень зору з використанням гімнастики і точкового масажу для очей в режимі навчального дня молодших школярів».

Основними засобами профілактики порушень зору у молодших школярів в режимі навчального дня є комплекси вправ, ігри релаксаційного і тренуючого характеру.

Форми занять: фізкультхвилинки, гімнастика до занять, рухливі ігри в групах подовженого дня, година здоров'я. Об'єм: щодня в режимі навчального дня. Загальна тривалість занять в школі складає в перших класах – 15-20 хвилин, в других класах – 20 хвилин, в третіх-четвертих класах – 25 хвилин.

Програма, профілактики порушень зору складалася з практичного розділу, який спрямований на визначення причин виникнення зорових розладів і захворювань очей, про методи їх корекції та ефективності.

Вирішення завдань з формування в учнів знань, умінь і навичок з профілактики порушень зору було заплановано в навчальній частині даного розділу програми, в якій було передбачено проведення теоретичних і практичних занять. Теоретичні заняття проводилися за наступними темами:

1. Значення зору в житті людини.
2. Причини виникнення порушень зору та їх профілактика.
3. Гігієна зору.

На практичних заняттях діти оволодівали уміннями і навичками виконання спеціальних вправ та ігор, спрямованих на збереження і поліпшення зору, уміння контролювати стан зору.

Для підвищення інтересу до занять окоруховою гімнастикою дітей молодшого шкільного віку зорові вправи були модернізовані в зорові ігри відновного і тренувального характеру.

Ігровий матеріал відновного і тренувального характеру нами застосовувався у зв'язку з особливостями адаптаційного процесу зорового аналізатора молодших школярів протягом навчального року. На початку експерименту переважали ігри відновного характеру, в співвідношенні 2:1, далі домінували ігри тренувального характеру в співвідношенні 3:1. Спеціалізовані зорові ігри застосовувалися нами в групах продовженого дня. Загальна тривалість занять не перевищувала 20 хвилин.

Таким чином, основна частина трьох експериментальних програм з профілактики порушень зору у молодших школярів мстила наступні розділи:

1. Релаксаційні вправи для зняття зорового навантаження і відновлення працездатності.
2. Спеціальні вправи для тренування окоорухових м'язів.
3. Спеціальні вправи для тренування акомодацийних м'язів органу зору.
4. Спеціалізовані зорові ігри в процесі вдосконалення зорових функцій.

У варіативній частині експериментальні програми відрізнялися за спрямованістю профілактики порушень зору.

Для виявлення степені дії розроблених програм, спрямованих на профілактику порушень зору молодших школярів, була проведена оцінка стану зорового аналізатора до початку, в середині і після закінчення педагогічного експерименту.

Результати дослідження показали, що експериментальна програма здійснила статистично достовірний, позитивний вплив на покращення зору в учнів перших, других, третіх та четвертих класах як у хлопчиків так і дівчаток.

У контрольних групах всіх класів в групі хлопчиків та в групі дівчаток відбулося статистично достовірне погіршення показників гостроти зору.

Таким чином, використання експериментальних програм призвело до скорочення кількості учнів з порушеннями зору у всіх вікових групах.

Таким чином, використання окоорухової гімнастики, спеціальних вправ, спрямованих на формування правильної постави, китайського точкового масажу для профілактики порушення зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей здійснило позитивні зміни в стані їх зору.

Висновки. Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, дозволяють рекомендувати всі розроблені нами програми з профілактики порушень зору молодших школярів до використання в загальноосвітніх учбових закладах. Використання окоорухової гімнастики у поєднанні з вправами на зміцнення постави та точковим масажем дозволяє позитивно впливати на стан зору молодших школярів.

Список використаних джерел:

1. Аветисов Э.С. Физкультура при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан. – М. : Советский спорт, 1993. – 205 с.

2. Демирчоглян Г.Г. Гимнастика для глаз / Г.Г. Демирчоглян // Секреты здоровья. – 1995. – №1. – С. 6-9.
3. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? / Н.Г. Клопоцька // Країна знань : науково-популярний журнал для юнацтва. – К., 2008. – № 5. – С. 35-37.
4. Селезнева Е.В. Коррекционная направленность занятий по формированию представлений о себе у дошкольника с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Селезнева. – М., 1995. – 18 с.
5. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей : пособие для учителей / Б.В. Сермеев. – М. : Просвещение, 1983. – 96 с.

The article is devoted to the prevention of violations of pupils, special physical exercises, key performance criteria of appropriate methods.

Key words: visual impairment, prevention, physical exercise, gymnastics.

Отримано: 3.07.2013

УДК 37.015.31:796–055.1

М. В. Зубаль

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПУ

Стаття присвячена вивченню темпів приросту окремих фізичних якостей у хлопчиків різних соматотипів та дослідженню факторної структури фізичних якостей підлітків упродовж 13-14 років під впливом чинного змісту фізичного виховання. Виявлено, що в цей віковий період у хлопців різних соматотипів відбувається розвиток усіх фізичних якостей, але він відзначається неоднаковими величинами приросту та кількістю результатів, які суттєво покращуються впродовж кожного року навчання.

Ключові слова: структура, фізичні якості, соматотипи, фізичне виховання, підлітки.

Важливою умовою ефективності фізичного виховання в ЗОШ є реалізація диференційованого й індивідуального підходів. Однією з ознак, що дозволяє комплексно враховувати значну кількість морфофункціональних (у тому числі рухових) та деяких інших характеристик є соматичний тип конституції індивіда.

Основу цілеспрямованого впливу на фізичні якості складають дані про сенситивні періоди їх розвитку, які частково не співпадають при порівнянні інформації чинної програми з фізичного виховання та різних дослідників, що свідчить про існування протиріччя між теорією і практикою в питанні ефективності вирішення відповідного завдання, а одна з причин зазначеного полягає в суттєвих розбіжностях між хлопцями однакового віку в морфофункціональних показниках, рівні розвитку фізичних якостей [1,2].

Одним з найбільш ефективних варіантів планування спрямованості та обсягу фізичних навантажень впродовж навчального року є врахування даних факторної структури фізичної підготовленості дітей в певному віці [3, 4, 6].