

- тренировка вестибулярного аппарата и капилляров,
- приобщение детей к культуре здоровья,
- применение Арт-терапии с элементами коррекции осанки и стопы.

Занятия проводятся ежедневно, курсами, в спортивном зале, комнате психразгрузки, на природном ландшафт. Дополняются лечебным, точечным массажем, самомассажем точек по Уманской, Су-Джок терапией, фитотерапией, ионизацией воздуха с помощью люстры Чижевского, ароматерапией, дыхательной гимнастикой по Стрельниковой, в виде специальных физкультурминут. Ведутся паспорта здоровья, мониторинг психофизического здоровья детей.

Взаимодействие специалистов всех профилей позволяет осуществлять комплексный, дифференцированный подход в вопросах оздоровления и реабилитации детей в условиях ДООУ.

Ежегодно на базе ДООУ осуществляется ознакомление и передача опыта применения инновационных технологий по оздоровлению и реабилитации детей 6–7 лет студентам-выпускникам факультета физического воспитания и спорта (специализация «физическая реабилитация») [4; 51–57] и педагогического факультета (специальность «педагогика и методика дошкольного образования») [3; 14–15]. Проводятся мастер-классы для инструкторов МДОУ по физкультуре, на базе МГОСГИ на факультете повышения квалификации.

Литература

1. Антропова, М. В. Морфофункциональные и психофизические критерии готовности детей к обучению / М. В. Антропова // Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. – Москва, 1993.

2. Бурмистрова, Н. И. Формирование осанки у 6–7 летних школьников в различных формах физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н. И. Бурмистрова. – Москва, 1992.

3. Бурмистрова, Н. И. Подготовка студентов к ведению оздоровительной физической культуры с учащимися шести лет / Н. И. Бурмистрова, Я. С. Вайнбаум // тез. док. всесоюз. науч. конф. – Одесса, 1990.

4. Бурмистрова, Н. И. Подготовка специалистов по физической реабилитации на базе специализированных дошкольных образовательных учреждений / Бурмистрова Н. И. // Здоровье для всех: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Полесск: Полесский государственный университет, 2010.

Вадзюк С. Н., Ульяницкая Н. Я.

Тернопольский государственный медицинский университет им. И. Я. Горбачевского,
Тернополь, Украина

ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ ЗА МОНИТОРОМ КОМПЬЮТЕРА НА МОНО- И БИНОКУЛЯРНОЕ ЗРЕНИЕ УЧЕНИКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Для изучения моно- и бинокулярного зрения под влиянием 1 часовой непрерывной зрительной нагрузки у старшеклассников было обследовано 116 учеников с эметропической рефракцией. Исследование показало, что 60 минутная зрительная компьютерная нагрузка ухудшает зрение как правого так и левого глаза, отмечается нарушение монокулярного зрения. Проведенное изучение состояния бинокулярного зрения на основании оценки хроматического угла зрения и хроматической стереоскопии показало, что одночасовая зрительная нагрузка у старшеклассников, существенно его ухудшает.

Ключевые слова: персональный компьютер, моно- и бинокулярное зрение, старшеклассники.

INFLUENCE OF WORK WITH MONITOR OF COMPUTER TO MONO AND BINOCULAR VISION OF STUDENTS OF ELDER SCHOOL AGE

Abstract. For the studying of visual acuity, contrast sensitivity and colos perception under influences of 1 hour visualload in senior schoolchildren was observed 116 persons with emetropy refraction. The results indicate changes of indexes and different efectivity of using renewal excercises for the eyes.

Keywords: personal computer, mono and binocular vision, schoolchildren

Стремительное развитие и распространение информационных технологий приводит к тому, что постоянно увеличивается число детей, которые используют компьютер в школе, на уроках информатики и для подготовки домашних заданий, а также проводят за ним часть своего свободного времени. Общение с компьютером создает много возможностей для развития внутреннего мира ребенка, стимулирует его психические способности [8; 10–15].

Кроме того, использование компьютерной техники, по мнению педагогов и психологов, позволяет принципиально по-новому организовать педагогический процесс. Овладение компьютерными технологиями еще в детском возрасте может обеспечить как будущий индивидуальный успех, так и успешное развитие социума в целом.

С другой стороны, еще только формирующийся организм ребенка не способен адекватно реагировать на сильные продолжительные воздействия, что может привести к функциональным расстройствам и, возможно, патологическим процессам.

Период школьного детства характеризуется интенсивным психофизиологическим и морфофункциональным развитием, отличается более высокой чувствительностью к воздействию факторов среды [6; 39–42], что важно учитывать при взаимодействии школьников с компьютером.

Так как современный учебный процесс в общеобразовательных школах, особенно на заключительном этапе, характеризуется значительным использованием компьютеров то при этом основная нагрузка приходится на зрительный аппарат.

Однако в доступной нам литературе не выявлено четких данных о состоянии моно- и бинокулярного зрения у старшеклассников, после 60 минутной дисплейной нагрузки. Это и стало целью нашего исследования.

Обследовано 116 учеников с эметропической рефракцией без офтальмологических, соматических и психических отклонений. Условия проведения исследования отвечали санитарно-гигиеническим требованиям [1; 3–5, 2; 20–36]. Для оценки моно- и бинокулярного зрения использовали компьютерные методики [3; 2–3]. Исследование моно- и бинокулярного зрения проводили в исходном состоянии и после 60-минутной зрительной компьютерной нагрузки. Полученные результаты подвергали статистической обработке.

Установлено, что острота зрения правого и левого глаза, после зрительной нагрузки снижалась в среднем на 7,4% от исходных данных. Полученные результаты соответствуют выводам некоторых авторов, отметивших положительную коррекцию между длительностью работы за персональным компьютером и снижением остроты зрения [4; 80–83].

Исследование контрастной чувствительности правого и левого глаза, показало возрастание показателей после часовой зрительной нагрузки, что свидетельствует о снижении контрастной чувствительности каждого глаза и уменьшении возможности успешного выполнения зрительной работы в условиях измененной яркости изображения. Это согласуется с литературными данными [5; 60–72, 6; 39–42].

Таким образом, проведенное исследование показало, что 60 минутная зрительная компьютерная нагрузка ухудшает зрение как правого так и левого глаза, то есть отмечается нарушение монокулярного зрения. Однако восприятие глубины, отдаленности предметов и пространства в целом осуществляется благодаря бинокулярному зрению. 60 минутная работа обследуемых учеников за монитором компьютера вызывала существенные изменения хроматического угла зрения. Почти у 70% старшеклассников, после зрительной нагрузки отмечалось нарушение исследуемого показателя бинокулярного зрения. Исследование у старшеклассников хроматической стереоскопии показало, что одночасовая работа за дисплеем компьютера, вызывает достоверные отклонения по сравнению с исходными показателями. Почти у 83% обследуемых учеников отмечалось нарушение бинокулярного зрения.

Таким образом, проведенное изучение состояния бинокулярного зрения на основании оценки хроматического угла зрения и хроматической стереоскопии показало, что 60-минутная зрительная нагрузка у старшеклассников с эмметропической рефракцией, существенно его ухудшает.

Состояние пороговых показателей остроты зрения – минимумы разделения и восприятия – как правого, так и левого глаза, после 60 минутной зрительной компьютерной нагрузки, ухудшалось.

Литература

1. Державні санітарні правила і норми роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин: ДСанПІН 3.3.2.007-1998. – Київ: МОЗ України, 2003. – 26 с.

2. *Сергета, І. В.* Гігієна та охорона праці користувача ЕОМ / І. В. Сергета, М. П. Олійник, В. Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1998. – 112 с.

3. Пат. 50511 А Україна, МПК А61В3/028, А61В3/036, G06K9/32. Спосіб визначення гостроти зору: Пат. 50511 А Україна, МПК А61В3/028, А61В3/036, G06K9/32/ Сенякін Д. О., Сенякін А. С., Вадзюк С. П., Вавришук Т. А. (Україна); Тернопільська державна медична академія ім. І. Я. Горбачевського. № 2002020828; Заявл. 01.02.02; Опубл. 15.10.02; Бюл. №10. – 4 с.

4. Влияние информационных технологий на состояние зрительной системы пользователей / М. Л. Кочина, А. В. Яворской, М. И. Ковтун [и др.] // Вестник БГТУ им. В. Г. Шухова. 2004. №8. Ч.2. – С. 80–83.

5. *Остермайер-Ситковски, У.* Как улучшить зрение / У. Остермайер-Ситковски. – Харьков-Белгород. 2008. 176 с.

6. *Экономова, Т. П.* Особенности физического развития и адаптационных возможностей детей и подростков, работающих на компьютере / Т. П. Экономова, Н. А. Бебякова // Экол. человека. 2003. №4. – С. 39–42.

7. *Вадзюк, С. Н.* Вікові особливості зорових функцій у школярів / С. Н. Вадзюк, Т. А. Вавришук за ред. В. Г. Шевчука. – Тернопіль: Воля, 2004. – 68 с.

8. *Кучма, В. Р.* Гигиена детей и подростков при работе с компьютерными видеодисплейными терминалами / В. Р. Кучма. – Москва: Медицина, 2000. –160 с.

Вакуленко Е. В.

Институт социальной работы и управления
Национального педагогического университета им. М. П. Драгоманова,
Київ, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Теория и практика формирования здорового образа жизни прошли свой путь становления и развития. Актуальность и глобальный характер угрозы существования человечества вследствие изменения природных и социальных условий жизни населения