УДК 378:004-051:613/614

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-167-173

Жалій Тамара Віталіївна,

кандидат історичних наук, доцент кафедри філософії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава, Україна.

tamarazalij1981@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-4504-6323>

Савченко Оксана Володимирівна,

студентка 4 курсу гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.

avz.oxana@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-7953-5272>

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОЧЕЙ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ІТ-СФЕРІ»

Необхідність запровадження в освітній процес окремих видів рухової активності у вигляді фізкультхвилинок, гімнастики для очей сьогодні набуває особливої актуальності. Адже проблема збереження здоров'я, а особливо, зору для майбутніх фахівців в ІТ-сфері є актуальною, бо вони тривалий час працюють за моніторами ПК, забезпечують програмне забезпечення технічних процесів на підприємствах, установах, організаціях, а тому велике навантаження отримують на зір, опорно-руховий апарат, центральну нервову систему, репродуктивне здоров'я.

У статті С. Болонзева розкриває вплив комп'ютера на зір людини та гімнастика для очей (Болонзева, 2015, с. 57). У дослідженнях Е. Заїки висвітлюються особливості дотримання гігієни зору та вправи для її підтримки (Заїка, 2013, с. 59). У доробку В. Климової розглядаються вправи для проведення зорової гімнастики (Климова, 2012, с. 17). У статті М. Малащенко висвітлюються загальнорозвивальні вправи з предметами для тренування циліарних м'язів очей (Малащенко, 2018, с. 40). Про важливість проведення хвилинок здоров'я вказує Д. Репієва (Репієва, 2010, с. 29). І хоча окреслена тема не є новою для педагогічної науки, однак висвітлення аспекту, пов'язаного з методикою проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», видається надзвичайно важливим для сучасного освітнього простору.

Методика проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» належить до більш широкої проблеми. Тому в контексті нашого дослідження ми висвітлюємо цей аспект у процесі підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії для формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Формулювання цілей статті. У статті розглянемо особливості методики проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» в умовах технічного закладу вищої освіти.

Формування здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я відбувається під час освітнього процесу. Йдеться про основні навчальні дисципліни, які передбачені відповідною освітньою програмою, зокрема: «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», «Охорона праці в ІТ-сфері», «Фізичне виховання» та ін. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» майбутні інженери опановують зміст навчальної дисципліни, повинні навчатися режиму роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат (Болознева, 2015, с. 57).

На основі вивчення наукового доробку сучасних вчених, для з'ясування рівня вивчення проблеми формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності, ми пропонуємо здоров'язбережувальну компетентність майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії розглядати як складову їхньої життєвої компетентності, можливими шляхами формування якої вивчення професійно-орієнтованих дисциплін освітньої програми («Охорона праці в ІТ-сфері», «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері»), у процесі ППФП майбутніх фахівців технічних напрямів підготовки. Здоров'язбережувальна компетентність знаходить свій вияв у знаннях і навичках, ґрунтовній мотивації до дбайливого ставлення до свого здоров'я, контролю за режимом робочого часу, систематичного проведення фізкультхвилин, гімнастики для очей, інтересу до занять фізичною культурою і спортом, активній рекреаційній та руховій активності. Особливість формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів полягає у застосуванні широкого арсеналу засобів, форм, методів і прийомів рухової активності.

Під час опанування дисципліни велика увага звертається на теоретичні знання та практичні навички, які необхідні для прийняття рішень, спрямованих на захист майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії від дії шкідливих та небезпечних чинників виробничого середовища у подальшій професійній діяльності. Передбачається методика

проведення фізкультхвилин, гімнастики для очей, рухової гімнастики, підбірки вправ для заспокоєння тощо (Малашенко, 2018, с. 40). Важливою є характеристика чинників фізичного, хімічного, біологічного, соціального планів, які прямо чи опосередковано впливають на самопочуття та стан здоров'я майбутніх інженерів в ІТ-сфері.

У комплексі такі знання та вміння формують компетенції, сукупність яких визначає здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів.

Сьогодні є велика кількість альтернативних комплексів вправ, які пропонуються у вигляді гімнастики для очей під час вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері». Причому йдеться як про знання щодо змістового наповнення таких комплексів, так і щодо методики проведення занять зі студентами академічної групи.

Так, рекомендується гімнастику для очей робити двічі на день (як правило, на першій та останній парах). Кожну вправу слід виконувати 10 разів.

1. По черзі рухай очними яблуками вгору-вниз, вліво-вправо.
2. Швидко стискай і розслаб очі.
3. Постав на кінчик носа палець, повільно зведи погляд на ньому.
4. Часто моргай очима (вправа потрібно виконувати близько хвилини).
5. Рухай очима по діагоналі: з верхнього правого кута – у нижній лівий і навпаки.
6. Підійди до вікна, подивися на горизонт, потім на деталь ближче. Концентруйся на різних предметах (Репієва, 2010, с. 29).

Інша підбірка вправ рекомендується не частіше 2-3 разів на день у разі, коли відбувається велике навантаження на зір.

1. На кілька секунд щільно зімкніть повіки, а потім відкрийте їх. Зробіть 6-8 повторів.
2. Стуліть очі і протягом хвилини масажуйте повіки подушечками пальців.
3. Переведіть погляд зі стелі на підлогу і назад. Повторіть вправу 12 разів.
4. Повільно переводите погляд зліва направо. Повторіть вправу 12 разів.
5. Робіть обертання очей спочатку вправо, а потім вліво. Повторити 6 разів.
6. Дивіться спочатку на дальній предмет (добре, якщо він буде зеленого кольору, наприклад, листя дерева за вікном) протягом 30 секунд. Після, різко переведіть погляд на кінчик пальця, який повинен знаходитися на відстані 25 см від Вашого обличчя. Повторіть вправу 4 рази.

7. Двома очима дивіться на вказівний палець руки, що знаходиться на відстані 25 см від носа. Потім повільно наближайте палець до обличчя, поки він не почне двоїтися. Так повторіть 8 разів.

8. На скло Вашої кімнати прикріпіть мітку (наприклад, аркуш паперу скотчем). Виберіть далеко за вікном який-небудь предмет. Потім переводьте погляд з мітки на дальній предмет і назад. Дивіться на дальній предмет протягом декількох секунд. Проробляйте вправу протягом хвилини, поступово подовжуючи час виконання до 5 хвилин (Колпакова, 2012, с. 64).

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я відбувається під час освітнього процесу. Особливо ефективним, на нашу думку, цей процес є під час опанування основних навчальних дисциплін, які передбачені відповідною освітньою програмою, зокрема: «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», «Охорона праці в ІТ-сфері», «Фізичне виховання» та ін. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» майбутні інженери опановують зміст навчальної дисципліни, вивчають режим роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат, що сприяє набуттю знань не лише про знання щодо змістового наповнення таких комплексів, так і щодо методики проведення занять зі студентами академічної групи.

Перспективними напрямки подальших наукових пошуків є:

- розкриття специфіки проведення фізкультхвилинки та інших вправ під час тривалого перебування за ПК;
- висвітлення методики проведення та тривалості вправ зорової гімнастики з урахуванням вікових особливостей молоді;
- аналіз результативності окремих методик для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців.

Список використаної літератури

1. Болонська С. В. Вплив комп'ютера на зір людини та гімнастика для очей. *Інформатика в школі*. 2015. № 6. С. 57-95. **2. Заика Е. В.** Гигиена зрения и упражнения для его сохранения *Обдарована дитина*. 2013. № 9. С. 53-57. **3. Климова В.** Зорова гімнастика. Як зберегти зір змолоду. *Сучасна школа України*. 2018. квіт. (№ 4). С. 15-21. **4. Колпакова М. А.** Зрительная гимнастика. *Коррекционная педагогика*. 2012. № 6. С. 64-69. **5. Малашенко М. П.** Загальнорозвивальні вправи з предметами для тренування циліарних м'язів очей. *Основи здоров'я*. 2018. № 10. С. 39-42. **6. Репієва Д.** Хвилинки здоров'я. *Початкова освіта*. 2010. № 13. С. 27-29.

References

- 1. Boloznieva, S. V.** (2015). Vplyv kompiutera na zir liudyny ta himnastyka dlia ochei [Influence of the computer on sight of the person and the gymnastics for eyes]. *Informatyka v shkoli – Informatics at school*, 6, 57-95 [in Ukrainian].
- 2. Zaika, E. V.** (2013). Gigiena zreniya i uprazhneniya dlya ego sohraneniya [Hygiene vision and exercise to preserve it]. *Obdarovana dytyna – Gifted baby*, 9, 53-57 [in Russian].
- 3. Klymova, V.** (2018). Zorova himnastyka. Yak zberehty zir zmolodu [Visual gymnastics. How to save a star's eyesight]. *Suchasna shkola Ukrainy – Modern School of Ukraine*, 4, 15-21 [in Ukrainian].
- 4. Kolpakova, M. A.** (2012). Zritel'naya gimnastika [Visual gymnastics]. *Korrekcionnaya pedagogika – Correctional pedagogy*, 6, 64-69 [in Russian].
- 5. Malashenko, M. P.** (2018). Zahalnorozvyvalni vpravy z predmetamy dlia trenuvannia tsyliarnykh miaziv ochei [General development exercises with objects for training ciliary muscles of eyes]. *Osnovy zdorovia – Health Basics*, 10, 39-42 [in Ukrainian].
- 6. Repiieva D.** (2010). Khvylynky zdorovia [Minutes of health]. *Pochatkova osvita – Primary education*, 13, 27-29 [in Ukrainian].

Жалій Т. В., Савченко О. В. Методика проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері»

У статті розглядаються особливості методики проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» в умовах технічного закладу вищої освіти. Автори вказують, що необхідність запровадження в освітній процес окремих видів рухової активності у вигляді фізкультхвилинок, гімнастики для очей сьогодні набуває особливої актуальності. Адже проблема збереження здоров'я, а особливо, зору для майбутніх фахівців в ІТ-сфері є актуальною, бо вони тривалий час працюють за моніторами ПК, забезпечують програмне забезпечення технічних процесів на підприємствах, установах, організаціях, а тому велике навантаження отримують на зір, опорно-руховий апарат, центральну нервову систему, репродуктивне здоров'я.

На основі проведеного дослідження вказується, що формування здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я відбувається під час освітнього процесу. Особливо ефективним, на нашу думку, цей процес є під час опанування основних навчальних дисциплін, які передбачені відповідною освітньою програмою, зокрема: «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», «Охорона праці в ІТ-сфері», «Фізичне виховання» та ін. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» майбутні інженери опановують зміст навчальної дисципліни, вивчають режим роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат, що сприяє набуттю знань не

лише про знання щодо змістового наповнення таких комплексів, так і щодо методики проведення занять зі студентами академічної групи.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, гімнастика для очей, майбутні фахівці в ІТ-сфері.

Жалий Т. В., Савченко О. В. Методика проведення гімнастики для глаз в процессе изучения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в ИТ-сфере»

В статье рассматриваются особенности методики проведения гимнастики для глаз в процессе изучения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в ИТ-сфере» в условиях технического учреждения высшего образования. Авторы указывают, что необходимость введения в образовательный процесс отдельных видов двигательной активности в виде физкультминуток, гимнастики для глаз сегодня приобретает особую актуальность. Ведь проблема сохранения здоровья, особенно, зрения для будущих специалистов в ИТ-сфере является актуальной, так как они длительное время работают за мониторами ПК, обеспечивают программное обеспечение технических процессов на предприятиях, учреждениях, организациях, а потому большая нагрузка получают на зрение, опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, репродуктивное здоровье.

На основе проведенного исследования указывается, что формирование здоровьезбережувальної компетентності як сукупності компетенцій по бережного отношения к своему здоровью происходит во время образовательного процесса. Особенно эффективным, по нашему мнению, этот процесс во время освоения основных учебных дисциплин, предусмотренных соответствующей образовательной программой, в частности: «Безопасность жизнедеятельности в ИТ-сфере», «Охрана труда в ИТ-сфере», «Физическое воспитание» и др. В процессе изучения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в ИТ-сфере» будущие инженеры осваивают содержание учебной дисциплины, изучают режим работы на рабочем месте, защиты здоровья от вредного воздействия факторов, которые влияют на зрение, репродуктивную систему, центральную нервную систему, опорно двигательный аппарат, способствует приобретению знаний не только о знании относительно содержательного наполнения таких комплексов, так и по методике проведения занятий со студентами академической группы.

Ключевые слова: здоровьесберегательная компетентность, гимнастика для глаз, будущие специалисты в ИТ-сфере.

Zhaliy T., Savchenko O. Method of Conducting Gymnastics for the Eyes in the Process of Studying the Discipline «Safety of Life in the IT Sphere»

The article deals with the features of the method of conducting gymnastics for the eyes in the process of studying the discipline «Safety of life in the IT sphere» in the conditions of the technical institution of higher education. The authors point out that the necessity of introducing certain types of motor activity in the educational process in the form of physical exercises, eye gymnastics today becomes of special urgency. After all, the problem of saving health, and especially the view of future professionals in the IT sphere, is relevant because they have been working on PC monitors for a long time, provide software for technical processes at enterprises, institutions, organizations, and therefore they get a lot of work on vision, musculoskeletal system, central nervous system, reproductive health.

On the basis of the conducted research it is indicated that the formation of health-saving competence as a set of competencies regarding careful attitude to their health occurs during the educational process. In our opinion, this process is especially effective when mastering the basic educational disciplines provided for by the relevant educational program, in particular: «Security of life in the IT sphere», «Labor protection in the IT sphere», «Physical education», etc. In the process of studying the discipline «Security of life in the IT field», future engineers master the content of the discipline, study the working conditions in the workplace, protect health from harmful effects of factors that affect the vision, the reproductive system, the central nervous system, a motor vehicle that promotes the acquisition of knowledge not only about knowledge of the content content of such complexes, but also on the method of conducting classes with students of the academic group.

Key words: health-preserving competence, gymnastics for eyes, future specialists in the IT sphere.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Семеновська Л. А.