

			організму сполуками відповідного класу.		Аграрні науки продовольс тво (захист та карантин рослин)
--	--	--	--	--	--

Дана інформація несе теоретичний орієнтовний напрямок, що сприятиме вирішенню питання формування професійних компетентностей при вивченні хімії в циклі природничих дисциплін профільної школи.

Список використаних джерел

1. Програма з хімії для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407)
2. Заблоцька О. С. Предметні компетенції з хімії у вищій екологічній освіті / О. С. Заблоцька // Вісник Житомирського державного університету. Випуск 25. Педагогічні науки. – 2005. – С. 124 – 128.
3. Липова Л. Спецкурс як компонент профільного навчання хімії / Людмила Липова, Світлана Лисиціна, Віктор Малишев // Біологія і хімія в школі. – 2016. – № 4. – С.44–46

ПЛАВАННЯ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНУ ЗОРУ

А.С. Свінцицька, О.М.Воробйова

Фаховий медико-фармацевтичний коледж Полтавського державного медичного університету

Вода – рідна стихія для людини, адже у ній зароджується життя. У зв'язку з тим, що вода є важливим елементом біосфери, вона визначає всі прояви життєвих процесів.

Майже 90 відсотків всього обсягу інформації про навколишній світ ми отримуємо за допомогою зорового аналізатора. У повсякденному житті людина не має сильнішого і вірнішого охоронця, ніж орган зору. Та навіть незначна втрата зору може змінити долю та значно погіршити якість життя людини. Без сумніву, очі забезпечують не тільки зір, але і гармонійний розвиток всіх органів і систем організму. Сумна статистика стверджує, що сьогодні дев'ять осіб із десяти страждають на те чи інше порушення зору. Основною причиною погіршення зору у дітей і дорослих є підвищені зорові навантаження та вікові зміни [2]. Адже щоденне використання персональних комп'ютерів та електронних гаджетів з метою проведення безлічі таких базових операцій, як пошук інформації, побутове спілкування, перегляд фото та відео викликає появу цілого ряду скарг з боку органу зору. Згідно сучасних

літературних джерел, зорова втома проявляється через 2 години, у більшості – через 4 години і практично у всіх – через 6 годин роботи за дисплеями цифрових пристроїв. Тоді як зорова робота протягом 1 години у осіб старше 18 років, з гігієнічної точки зору, вважається безпечною [3].

Підгрунтям для зниження зору у дітей різного віку є схильність до гіподинамії (низька фізична активність) і ожиріння, що посилюється з року в рік на тлі неправильного харчування, карантинних обмежень та військового стану. Надмірна вага може провокувати серед іншого й зниження зору, оскільки призводить до утруднення кровообігу, створює більш виражене навантаження на хребет, погіршення осанки, сколіоз [4].

Завдяки сучасним вимогам, діти працюють з комп'ютером і не можуть від цього відмовитися. Проте не можна забувати про тимчасові обмеження: до 5-6-х класів комп'ютер фактично має бути заборонений; учні 7-8 класів можуть сидіти за ним не більше 40 хвилин на день, до 10 класу – годину. Але цих норм майже ніхто не дотримується. Як результат, тривала напружена робота очима на близькій відстані, найчастіше при поганому освітленні викликає погіршення току циркуляції крові, в тому числі в сітківці та зоровому нерві.

Проблема погіршення органу зору вимагає пошуку оптимальних методів профілактики та лікування патологічних станів. Найефективнішим й щадним засобом виступає плавання. Плавання – найсприятливіший і найкорисніший вид спорту для всього людського організму. Такий позитивний вплив на наше здоров'я полягає не тільки у профілактиці та формуванні здорового способу життя, а й у прямому впливі цього виду діяльності на роботу наших очей. Більше того, вода відноситься до терапевтичних методів з ефективного лікування як в офтальмології, так і в інших галузях медицини [1].

Потрібно враховувати, що вода чинить більший опір у порівнянні з повітрям. Під час плавання глибоке дихання та скорочення м'язів прискорює циркуляцію крові. Тиск води на тіло сприяє відтоку венозної крові, запобігає розвитку застійних явищ. Знімається перенапруга з очей, завдяки зміцненню м'язів шиї та верхнього плечового поясу.

Наголошуємо, що існує пряма залежність між функціональною спроможністю м'язів очного яблука, що забезпечують синхронність рухів обох очей, та станом м'язів шиї, особливо підпотиличної групи. Тому дієвим заходом для виправлення дистонії вказаних м'язів виступають заняття з плавання. Рухи головою під час водних процедур виконують функції активного масажу. Треба завжди мати на увазі, що деякі м'язи шиї можуть починатися на тулубі, а прикріплюватися до голови. В результаті покращуються обмінні та трофічні процеси в тканинах.

Для повноцінних тренувань у воді потрібні суттєві енергетичні витрати. При цьому у водному просторі знімається навантаження на хребет, суглоби та кістки. Плавання оздоровлює

хрящові тканини та зв'язки, формує правильний розвиток хребта. Регулярні тренування зміцнюють усі групи м'язів, розробляють суглоби, запобігають плоскостопості та розвитку інших захворювань, пов'язаних з формуванням викривленої постави [5] .

Діти, які починають плавати у дошкільному віці, швидше розвиваються та задають тілу правильний вектор росту. Завдяки тому, що легені ритмічно та повноцінно здійснюють вдих та видих – кров правильно функціонує по організму та кожна клітина дитячого організму насичується киснем. Таким чином, очі одержують необхідну дозу вітамінів і не перевантажуються.

Після плавання дитина відчуває приємну втому, у неї покращується апетит. Також вода сприяє гарному сну, оздоровленню центральної нервової системи та зміцненню імунітету.

Висновки. Активні тренування у воді змушують усі м'язи працювати чітко та ритмічно. Це покращує кровопостачання, зокрема органів зору. Тому акцент на активну складову опорно-рухового апарату, а саме м'язову систему, завжди має залишатися в пріоритеті. Під час плавання зростає обсяг легень. Кожен вдих та видих використовується максимально. В організм надходить більше кисню і цим збагачується кожна клітина.

Плавання ефективно коригує поставу. Подбати про профілактику очних захворювань краще за кілька років до вступу до школи. Регулярні тренування зміцнять м'язовий корсет хребта, мускулатуру грудної клітки та попереку, сприятимуть правильному формуванню стопи.

Тренування у воді позитивно впливають на нервову систему, психоемоційний стан. Приємна втома після басейну сприяє глибокому та спокійному сну, повному відновленню організму. Плавання загартовує, зміцнює імунітет, сприяє правильному та гармонійному розвитку тіла та внутрішніх органів, у тому числі правильному розвитку органу зору.

Список використаних джерел

1. Дутчак М. Створення умов для розвитку плавання – пріоритетне завдання реалізації держаної політики у сфері фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №2. С. 4-6
2. Дун Фан Хуї, Безкоровайна І.М. Визначення безпечної тривалості використання комп'ютерних пристроїв без впливу на слізну плівку. Вісник Української медичної стоматологічної академії: Актуальні проблеми сучасної медицини. 2022. Т. 22, Вип. 1 (77). С. 29-34.
3. Марухніч М.В. Результати дослідження фізичного стану дівчат середнього віку з ослабленим зором. Медична гідрологія та реабілітація. 2015. Т.13, №4. С. 29-34.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання]. К. : Олімпійська література, 2005. 470 с.

5. Оздоровче плавання: навч. посіб. Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів: ЛДУФК, 2017. 200с.

ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЗАЦІЯ РОЗВИВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗДО

Т.Е. Серета., Н.М. Пивовар

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка

Фактично розробкою понять екологічної культури науковці займаються віддавна (але їхня відповідна термінологія, звичайно, була далека од сучасної). Цим відзначився, наприклад, С. Пуфендорф. І хоча це була середина XVII сторіччя, вчений розглядав загальну культуру людини як її культурне ставлення до природи і до самої себе одночасно, що й стало за пару з лишком століть провісником інвайроментальної парадигми, котра на сьогодні все впевненіше завойовує уми прогресивно налаштованої частини людства, перемагаючи антропоцентричну та екоцентричну парадгми [7]. При цьому наголошується на тісному взаємозв'язку безпеки природи та безпеки людини. Зокрема, науковиця С. М. Лутковська, зазначає: „Ствердження у масовій суспільній свідомості та широкій суспільній практиці екоцентричної парадигми абсолютно неможливе без удосконалення філософії, методології й загальної системи освіти... Екологічна освіта – наріжний камінь для вирішення реально наявних екологічних проблем, для недопущення нових криз...” [5, с. 7]. А це – прямий науковий шлях до інвайронментальної парадигми.

Нині з'являються достатньо сформульовані наукові уявлення про „еколого-валеологію” (Ю. Д. Бойчук, І. Л. Бузенко, О. О. Пальчик, В. Г. Пасинок, М. Ю. Прокоф'єва). Бо саме „Еколого-валеологічні знання становлять специфічну форму єдності наук, що вивчають складні взаємини людини з навколишнім середовищем і, перш за все, екології та валеології. Основою їхнього формування є інтегративні процеси, які відбуваються у сучасній науці. Вони – результат узагальнення, „ущільнення” (та й сучасної уніфікації) різноманітних знань, зростання їхньої інформаційної ємності, зосередженої в основному на утриманні уваги людини на охороні природи. Але при тому всьому ми все ж повертаємося і до підсумків, зроблених віки тому, наприклад, до оригінальної сентенції Пуфендорфа щодо самої людини, валеології, безпеки людства: „Кожен зобов'язаний оберігати своє життя, що є даром Божим, і навіть у випадках прагнень до жертвності все ж залишати за собою домінуюче право на життя (коли має місце загроза)” [8].

Отож, саме інвайронментальну парадигму і маємо прищеплювати дітям, до рук яких невдовзі потраплять багатства природні й ті культурні, що їх накопичило людство за час свого цивілізаційного існування. Спираючись на результати досліджень наукових джерел, ми позначаємо еколого-валеологічну компетентність дошкільників як інтегративну характеристику