

УДК 378.172

Сметанін С.В.¹, Гладких О.С.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-127 НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОЧЕЙ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ НУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Негативний вплив на стан здоров'я населення, в тому числі і студентської молоді, недостатньої фізичної активності особливо став помітним з введенням адміністративних заборон на пересування, участі у різноманітних видах діяльності (серед інших – і фізкультурно-оздоровчих), викликаних масовим поширенням захворювання на COVID-19 з запровадженням відповідних карантинних обмежень. В умовах переходу навчання на дистанційну та змішані форми проведення занять ситуація з захворюваннями та порушеннями стану здоров'я, викликаними гіпокінезією лише погіршилися. Серед основних шкідливих факторів при роботі за комп'ютером та з використанням мобільних пристроїв під час дистанційної та змішаної форм проведення занять зі студентами вирізняють:

- обмежена поза, сидяче положення протягом тривалого часу та вплив електромагнітного випромінювання;
- значне стомлення очей через постійне навантаження на органи зору;
- перевантаження суглобів кистей внаслідок необхідності керування маніпуляторами та безпосередньо утримання мобільних пристроїв, виникнення так званого «тунельного синдрому»;
- значні стресові навантаження через порушення звичних умов праці та спілкування, а також у зв'язку зі значними обсягами інформаційних потоків, що підлягають аналізу під час зазначених форм навчання;
- психічні розлади, викликані як ускладненнями в спілкуванні та порушенням звичних умов життєдіяльності, так і постійним перенавантаженням аналізаторів і збільшенням кількості каналів надходження інформації.

Обов'язковим елементом здоров'язберігаючої організації дистанційних занять відповідно до сучасних вимог є фізкультурхвилинка. З позицій збереження здоров'я користь від простого виконання декількох фізичних вправ або гімнастики для очей мінімальна, якщо при цьому не враховуються три умови.

По-перше, склад вправ фізкультурхвилинки повинен залежати від

особливостей заняття (в який вид діяльності були включені студенти до цього, який їх стан і т.п.). По-друге, обов'язковою є емоційна складова фізкультхвилинки. Амплітуда стимульованих емоцій студентів може бути різною – від вираженої експресії до спокійної релаксації, але у всіх випадках заняття повинно проводитися на позитивному емоційному тлі. По-третє, викладачу, який проводить фізкультхвилинки, необхідно виробити 2-3 умовних вербально-поведінкових знаки, що дозволяють швидше і ефективніше перемикає студентів в інший режим діяльності.

Гімнастика для очей обов'язково має проводитися під час дистанційних занять (рекомендовано – не менше 1 разу на кожні 45 хвилин), та після закінчення роботи за комп'ютером.

Приблизний комплекс вправ для очей:

1. Закрити очі, сильно напружуючи очні м'язи, на рахунок 1-4, потім відкрити очі, розслабити м'язи очей, подивитися вдаль на рахунок 1-8. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитися на перенісся і затримати погляд на рахунок 1-4. До втоми очі не доводити. Потім подивитися вдаль на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

3. Не повертаючи голови, подивитися направо і зафіксувати погляд на рахунок 1-4, потім подивитися вдаль прямо на рахунок 1-8. Аналогічним чином проводяться вправи з фіксацією погляду вліво, вгору і вниз. Повторити 3-4 рази.

4. Перевести погляд швидко по діагоналі: направо вгору – наліво вниз, потім прямо вдаль на рахунок 1-6; потім наліво вгору – направо вниз і прямо вдаль на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

Для контролю часу роботи за комп'ютером можна використовувати таймери, або спеціальні програмні засоби, наприклад «EyeLoveU». Через певні проміжки часу на екрані монітора з'являється зображення з вправами для зняття напруги з очей. Такі програми можна рекомендувати встановлюються на комп'ютерах студентів, що дозволяє регламентувати час їх роботи за комп'ютером. В умовах організації навчального процесу у дистанційній формі, що склалася на базі НУ «Запорізька політехніка», такі перерви на проведення гімнастики для очей та фізкультхвилинки можна рекомендувати проводити під час пере-підключення відео-конференцій. Використання зазначених рекомендацій дозволяє підвищити рухову активність, знизити навантаження на органи і системи організму, викликані необхідністю тривалого зберігання малорухомої обмеженої позиції та на органи зори під час роботи на комп'ютері та з використанням мобільних пристроїв в умовах дистанційної та змішаної форм навчання.