

ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ - ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ХРЕБТА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

*Клименченко В.Г., Блізнюк С.С.
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С.Сковороди, Харків, Україна*

Анотація. Використання фізкультхвилин як способу профілактики захворювань хребта та збереження здоров'я людини при довготривалому сидінні за комп'ютером, в умовах учбового процесу дистанційної форми під час карантину є досить актуальним. В статті наведені вправи, які рекомендується виконувати студентам для профілактики захворювань хребта та запобігання втоми.

Ключові слова: хребет, сидіння, втома, перерва, збереження здоров'я.

Вступ. Гіподинамія завжди була слабким місцем суспільства. На сьогоднішній час, в умовах епідемситуації та запровадження карантину в країні люди змушені, виконуючи розпорядження уряду, обмежувати своє пересування. Молодь продовжує навчатися дистанційно.

За словами фахівців, які вивчали проблеми фізичного виховання та спорту (Бойченко Н.В., Алексєєва І.А., Алексєнко Я.В., 2017) дистанційне навчання є універсальною формою навчання. Однак, під час нього студенти, пошукувачі освітньої кваліфікації, тривалий час знаходяться в сидячому положенні. Довготривале сидіння за комп'ютером та виконання різноманітних завдань дивлячись в екран монітору, примушує людину шукати більш зручну позу, яка частіше за все не є правильною. При тому, що студенти виділені в особливу групу ризику щодо порушень хребта та інших захворювань (Балацька Л.П., 2006; Подрігало Л.В., 2010-2015; Пашкевич С.А., 2015).

За даними медичних досліджень в групу дегенеративно-дистрофічних змін хребта входять такі захворювання, як остеохондроз, спондилоз, сколіоз та інші

[3]. Неправильні статичні пози заважають нормальному функціонуванню внутрішніх органів. При роботі за комп'ютером більш за все втомлюється спина та руки, які працюють із клавіатурою та мишкою. Молоді люди забувають робити перерви, і доводять свій організм до сильного втомлення з больовим синдромом. Проблема профілактики втоми, збереження уваги, працездатності і здоров'я в цілому набуває своєї особливої актуальності під час запровадження карантину.

Мета дослідження. Метою дослідження є підбір вправ для фізкультхвилин, використання яких сприяло б профілактиці втомлення і збереженню працездатності організму студентів.

Матеріали та методи. Дослідження проводилось зі студентами 1 - 3 курсів факультету іноземної філології ХНПУ імені Г.С.Сковороди. В ньому прийняли участь 39 осіб, які знаходились на дистанційному навчанні протягом трьох тижнів. Методи дослідження: аналіз наукової літератури та Інтернет ресурсів, педагогічне спостереження, метод описової статистики.

Отримані результати.

Фізкультхвилинки забезпечують активний відпочинок, переключення уваги з одного виду діяльності на інший, допомагають ліквідувати застійні явища в органах та системах, поліпшують обмінні процеси, сприяють підвищенню уваги.

Задачі фізкультхвилинки: 1 створити короткий активний відпочинок, 2 зняти емоційний стрес, 3 підвищити працездатність та увагу, 4 створити комфорт для подальшого учбового процесу при дистанційному навчанні 5 виховати постійну звичку до виконання розслаблюючих вправ 6 навчити визначати симптоми сильного втомлення.

Фізкультхвилинки складаються з 2-х або 4-х вправ тривалістю до трьох хвилин. Вони зупиняють втому і підвищують працездатність організму людини.

Для виконання вправ не потрібно багато простору та часу, тому їх можна

виконувати доволі часто [1]. Дуже корисні такі вправи для тих, хто працює сидячи, та потребує уваги. У людини з'являється потреба розігнутися, потягнутися, розслабити окремі групи м'язів. Фізичні вправи, які ми підбирали і використовували для студентів, що здобувають певний рівень освіти на дистанційному навчанні за екраном комп'ютера, можна розділити на декілька груп, спрямованих за місцем відчуття найбільшої втоми (шийний відділ хребта, попереки, руки, ноги). Ми запропонували виконувати фізкультхвилинки, складені з 4-х вправ кожні 60-120 хвилин часу, який витрачався на вивчення завдань, сидячи за комп'ютером, при цьому студент мав не доводити симптоми втомлення до сильно виражених.

Комплекси запропонованих нами вправ:

Комплекс 1:

1. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. На 1 - поворот голови праворуч, на 2 - В.п., на 3 - плечі вгору, на 4 - В.п. на 5-8 - те саме ліворуч. *Виконати 4 рази.*

2. В.п. - стійка ноги нарізно, руки вперед. На 1 - згинання пальців рук, на 2 -

розгинання пальців рук. *Виконати 6-8 разів у швидкому темпі.*

3. В.п. - стійка ноги нарізно, руки за голову. На 1 - полуприсід, руки вперед, на 2 - В.п., на 3 - полуприсід, руки угору, на 4 - В.п. *Виконати 4-6 разів.*

4. В.п. - сидячи на кінці стільця, руки на коліна. На 1 - нахил тулуба вперед, голову покласти на коліна, руками обійняти коліна. Затриматися на 3-4 секунди, на 2 - В.п. *Виконати 2-3 рази*

Комплекс 2:

1. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. На 1 - нахил голови вперед, на 2 - праворуч, на 3 - вперед, на 4 - ліворуч. *Виконати 8 разів у повільному темпі.*

2. В.п. - стійка ноги нарізно, руки у хибний замок, права зверху. На 1 - згинаючи руки у ліктьових суглобах, перевертаючи кисті рук знизу, вивернути руки назовні, розгинаючи руки у ліктьових суглобах. На 2 - В.п. *Виконати у повільному темпі 2-3 рази.*

3. В.п. - стійка ноги нарізно, руки у хибний замок, ліва зверху. Вправа №2. *Виконати у повільному темпі 2-3 рази.*

4. В.п. - стійка ноги нарізно, руки за голову. На 1. - поворот тулуба праворуч, на 2 - В.п., 3-4 - те саме ліворуч. *Виконати 4 рази.*

Комплекс 3:

1. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на лобі. 10 секунд злегка тиснути чолом на руки, руками утримувати голову на місці. 10 секунд те само, але руки за головою.

2. В.п. - ноги нарізно, руки на пояс. На 1 - оберти плечима вперед, на 2 - те саме назад. *Виконати 4 рази.*

3. В.п. - ноги разом права на п'ятку, руки за голову, на 1 - нахил тулуба вперед прогнувшись, руки вгору, на 2 - В.п., на 3 - нахил тулуба вперед, на 4 - В.п. на 5-8 - те само, але ліва на п'ятку. *Виконати 4 рази.*

4. В.п. - сидячи на кінці стільця, руки на коліна. На 1 - нахил тулуба вперед, голову покласти на коліна, руками обійняти коліна. Затриматися на 3-4 секунди., на 2. - В.п. *Виконати 2-3 рази*

Комплекс 4:

1. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. На 1 - нахил голови вперед, на 2 -

праворуч, на 3 – вперед, на 4 – ліворуч. *Виконати 8 разів.*

2. В.п. - стійка ноги нарізно, руки у замок. На 1-8 - оберти у променезап'ясному суглобі. *Виконати 8 разів.*

3. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. На 1 - нахил тулуба праворуч, на 2 – В.п., на 3-4 - те саме ліворуч. *Виконати 4-6 разів.*

4. В.п. - стійка ноги нарізно ледь зігнуті у колінах, руки на коліна. На 1 - прогнути спину, підборіддя до грудей, голова униз, на 2 - вигнути спину, голова вгору. *Виконати 4 рази у повільному темпі.*

Вже через 3 тижні дистанційного навчання, регулярно виконуючи вправи, студенти відмітили вміння визначити наближення сильної втоми і вчасно зробити маленьку перерву для виконання нескладних вправ.

Треба зауважити, що фізкультхвилинка не є засобом розвитку функціональних систем організму. Вони скоріше як швидка допомога для відновлення працездатності, та спрямовані на профілактику втоми і покращення функціонування внутрішніх систем.

Виконання вправ фізкультхвилинки в процесі навчання запобігає негативним змінам в організмі у самий час їх розвитку.

Висновки: проведене дослідження вказує на безумовну необхідність коротких перерв з розслаблюючими вправами для студентів, які тривалий час працюють, сидячи за комп'ютером під час дистанційного навчання.

Список літератури:

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультури. Київ. Здоров'я, 1987.

2. Как правильно сидеть за комп'ютером. Електроний ресурс. Режим доступу : kkg.by/kak-pravilno-sidet-za-kompyuterom/ (дата звернення 4.04.2020).

3. Кривенцова І.В., Ільницький С.В. Особливості оздоровчих методик для студенток з порушенням хребта. Здоровье, спорт, реабилитация, 2015. №1. С.54-56.

4. Бойченко Н.В., Алексєєва І.А., Алексєнко Я.В. Порівняльна характеристика різних платформ дистанційного навчання для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». Єдиноборства. 2017. № 1. С. 69-72.