

**ДО ПИТАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОРГАНІВ ЗОРУ СТУДЕНТІВ ПІД
ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Несен О.О., Блізнюк С.С.

*Харківський національний педагогічний університет імені
Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна*

Анотація. У рамках дистанційного навчання студентам доводиться виконувати багато пошукової роботи з різними інформаційними Інтернет джерелами, переглядати відеоконтент від викладачів та проводити багато часу в сидячому положенні перед екраном комп'ютера. В статті наведені вправи, які рекомендується виконувати студентам під час дистанційного навчання задля збереження здоров'я очей та їх функцій.

Ключові слова: дистанційне навчання, очі, профілактика, здоров'язбереження.

Вступ. Людини у своєму житті постійно та активно взаємодіє з навколишнім середовищем, що неможливо без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Зорова сенсорна система відіграє дуже важливу роль, оскільки забезпечує надходження понад 90% інформації з довкілля [1].

В умовах дистанційного навчання, студентам, пошукувачам освітньої кваліфікації доводиться виконувати багато пошукової роботи з різними інформаційними Інтернет джерелами, переглядати відеоконтент від викладачів та проводити багато часу в сидячому положенні за комп'ютером. Тривала робота за комп'ютером призводить до пересихання слизової оболонки ока, появи зорової напруги, неясності зору, роздвоєного бачення у зв'язку з постійною відстанню між головою людини та екраном монітора, а це може стати причиною різних порушень [1, 2].

Підвищення рівня усвідомлення важливої ролі застосування систематичних вправ для очей як засобу, що сприятиме збереженню здоров'я та профілактиці

захворювань органів зору є однією з необхідних умов виховання здорового покоління. Тому поширення практики використання спеціальних вправ для очей людьми, які багато часу працюють перед моніторами комп'ютерів є доволі актуальним та своєчасним питанням.

Мета дослідження. Метою дослідження є підбір вправ для очей, які би знімали напруження з відповідних м'язів, покращували трофіку м'язів та сприяли більш ефективній роботі за монітором комп'ютера при дистанційному навчанні пошукувачі освіти.

Матеріали та методи. У дослідженні приймали участь студенти у кількості 58 осіб, які знаходились на дистанційному навчанні. Методи дослідження: аналіз наукової літератури та Інтернет джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи описової статистики.

Отримані результати. Оздоровча гімнастика може бути представлена у вигляді чотирьох основних блоків (груп видів), для кожного з яких характерні певна (типова) спрямованість впливу на людей, що займаються, і відповідні

особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, яка проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення. До однієї з таких груп оздоровчої гімнастики, функціонально орієнтованої, яка впливає на певні системи організму є гімнастика для очей [3].

Автори, що займаються питаннями профілактики захворювань органів зору, наголошують, що при тривалій роботі перед екраном монітору людині слід також розслаблювати та покращувати кровопостачання у голову, виконуючи прості масажні або фізичні рухи [4].

Це надало нам можливість підібрати комплекс вправ для студентів,

що здобувають певний рівень освіти за екранами комп'ютерів на дистанційному навчанні.

Було запропоновано виконувати комплекс вправ (табл.1) кожні 30-40 хвилин роботи за комп'ютером. Кожен комплекс розпочинається підготовчими вправами – масаж голови, та шиї. Потім кілька вправ для розслаблення та зволоження зорового аналізатору. Загальна тривалість виконання всього комплексу складає в середньому 3-5 хвилин, це навіть менше ніж перерва між заняттями у студентів при денній формі здобуття освіти, тож не може нанести шкоди саме часу заняття, а сприятиме покращенню ефективності роботи з інформацією.

Таблиця 1

Комплекс вправ для профілактики захворювання очей

№ з.п.	Зміст вправи	Тривалість виконання
1	Самомасаж шиї: правою рукою з правої сторони шиї виконати погладжувальні рухи починаючи від основи черепа до плеча. Одночасно виконати те саме лівою рукою з лівої сторони.	2-3 рази
2	Самомасаж шиї: чотирма пальцями правої руки з правої сторони хребта, від основи черепа виконати колові рухи пальцями (діаметр кола 2-3 см) надавлюючи на м'язи, поступово просуваючись пальцями вздовж шиї вниз до плечового суглобу. Одночасно те саме виконувати лівою рукою з лівої сторони від хребта.	2-3 рази
3	Самомасаж голови: пальці рук розширені та поставлені на рівні розділу волосся. Виконати погладжувальні рухи від лоба до потилиці поступово з'єднуючи пальці. Те саме починаючи від затылка та вух.	2 рази у повільному або середньому темпі.
4	Самомасаж голови: в.п. - те саме, виконати колові рухи (діаметр кола 4 см) пальцями рук з незначним надавлюванням на кості черепа починаючи від лоба до потилиці, потім від затылка до потилиці поступово з'єднуючи пальці.	2 рази у повільному або середньому темпі.
5	Закрити очі, покласти основу долоні на очі не натискаючи на них, лише для утворення більшої темряви. Тримати 20-30 секунд, розслабити очі. Прибрати руки, відкрити поступово очі.	1 раз
6	Замружити очі (2 секунди) та широко їх відкрити (2 секунди).	3 рази.
7.	Почергово закривати праве та ліве око, отримуючи їх закритими по 2 секунди.	6 разів (по 3 рази кожним оком).
8.	Закрити очі, покласти пальці рук на очі, утворюючи додаткову темряву утримувати так 5 секунд, прибрати руки від очей і ще утримувати заплющеними 5 секунд.	2 рази

Студентам було запропоновано виставити на годиннику (смартфонах, будильниках) звукове нагадування кожні 30-40 хвилин, що спростило контроль за часом та частотою виконання запропонованих вправ. Всі вправи можуть виконуватися сидячи біля екрану монітору, за для економії часу. Але ми рекомендуємо, щонайменше, вставати зі столу та відійти від нього мінімум на 3-5 кроків, що надасть можливість і м'язам малого тазу та попереку теж зняти статичні напругу.

Після 3 тижнів дистанційного навчання із застосуванням мультимедійних комп'ютерних технологій, за умови регулярного виконання запропонованих нами вправ за описаною методикою, студенти відмічали зменшення проявів почервоніння та свербіння очей, неясності зору, ломоти в тілі, покращення загального настрою. Також відмічалось зменшення кількості торкання очей та обличчя (окрім виконання вправ) під час навчання взагалі.

Висновки. Під час дистанційного навчання, коли багато інформації студентам доводиться обробляти через екрани комп'ютерів необхідно застосовувати спеціальні вправи зорової гімнастики для профілактики захворювань очей та підтримки їх функцій на належному рівні. Як показав проведений експеримент, виконання спеціальних вправ для очей кожні 30-40 хвилин роботи з комп'ютером покращують загальне самопочуття студентів, мінімізують втому очей та дискомфортні відчуття.

Список літератури:

1. Ляхман Н.В. Вплив комп'ютера на зорову сенсорну систему та гімнастика для очей як засіб профілактики захворювань органів зору. Сучасні досягнення природничих наук : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (для молодих науковців, студентів, магістрантів, аспірантів) (18-19 квітня 2019 р., м. Полтава) ; ПНПУ імені В. Г. Короленка / За заг. ред. проф. Гриньової М.В. Полтава, 2019. С. 98-100.

2. Жалій Т.В., Савченко О.В. Методика проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері». Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. No 4 (327), Ч. II, 2019 С. 167-173. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-167-173

3. Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. No 3 (19), 2012. С. 176-179.

4. Голяка С.К., Галицька Н.Є. Профілактика захворювань органів зору школярів в аспекті валеолого-гігієнічної освіти. Методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Херсон: ХДУ, 2011. 56 с.