

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 10–11 листопада 2022 року)

Суми
Сумський державний університет
2022

*Рекомендовано до видання
вченою радою Навчально-наукового медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 2 від 17 жовтня 2022 року)*

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми: Сумський державний університет, 2022. – 171 с.

Збірник містить наукові матеріали, присвячені висвітленню різних питань із модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, технологій e-learning у системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту, сучасних технологій навчання плавання дітей, формування здорового способу життя студентської молоді, соціально-економічних та програмно-нормативних засад підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, оздоровлення, фізичної терапії та рухової рекреації різних груп населення.

Тези доповідей становлять теоретичний і практичний інтерес для студентів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2022

РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАХОДИ ПРИ ПОРУШЕННІ ЗОРУ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Дьяченко С. В., магістр, Пилипей Л. П., д.фіз.вих., проф.
Сумський державний університет
s.diachenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Пандемія COVID-19 та все, що пов'язано з карантинними нормами і обмеженнями продемонстрували переваги й недоліки технологій дистанційного навчання у закладах освіти та на підприємствах.

Мета дослідження: проаналізувати динаміку порушення зору молодого покоління під час пандемії COVID-19 в сучасному періоді розвитку суспільства.

Виклад основного матеріалу. Починаючи з 2019 року, суттєве збільшення проблем із здоров'ям, а особливо з зором відбулося під час пандемії COVID-19, де школярі, студенти, педагоги обмежували себе в руховій діяльності, працюючи в режимі роботи Online з моніторами, гаджетами. Довготривале перебування за комп'ютером призводить до негативного впливу на очі та зір. Комп'ютерний зоровий синдром (CVS) на який страждають практично всі учні та студенти – це специфічне порушення зору (астенопія), що така проблема щодня виникає у 40 % людей, які працюють за комп'ютером і періодично у 92 % користувачів. На сьогодні, найбільш негативними факторами для здоров'я у розвитку людства є поява комп'ютерів, ігрових приставок, що позначається на функціонуванні 7-ми м'язів зорового аналізатора. Отримана інформація з монітору викликає перенавантаження очей тому, що відстань між текстом і очима постійно залишається сталою, тільки статичною, а м'язи очей, що регулюють цю акомодацию, знаходяться в постійній напрузі.

В подальшому, це призводить до порушення акомодативної здатності очей і на кінець в результаті, до порушення зору. Тому за даними ВООЗ (<https://goo.gl/6kp2sg>) на даному етапі

розвитку суспільства проблеми із зором, мають близько 300 мільйонів людей у світі.

Негативні тенденції погіршення стану здоров'я студентів у зв'язку з обмеженням рухової активності, неправильним харчуванням, шкідливими звичками (паління, зловживання алкоголем, уживанням наркотиків), при збільшенні різних стресових ситуацій, ставлять перед необхідністю вишукувати засоби та методи їх запобігання [1]. Охорона зору дитячого, шкільного, студентського, зрілого населення є ваговою медикосоціальною проблемою, вирішення якої потребує подальшого розвитку системи ранньої діагностики, лікування і профілактики офтальмологічної патології і рекреації не тільки медикофармакологічними засобами і окулярами. Дослідження останніх років суттєво поповнили і поглибили уявлення про причини виникнення порушень зору.

Встановлено, що короткозорість частіше виникає у людей з недостатнім фізичним розвитком, що дозволяє по-новому оцінити значення фізичної культури в профілактиці короткозорості та її прогресі. Водночас, численні дослідження науковців встановили, що темп сучасного життя, збільшення обсягу інформації, постійне оновлення й ускладнення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців. Разом з цим, психофізіологічні можливості організму сучасних студентів не дозволяють надалі нарощувати обсяги навчальних навантажень, без застосування сучасних засобів, технологій, спрямованих на відновлення їх здоров'я і працездатності.

У зв'язку з тим, що через зоровий аналізатор проходить велика кількість інформації комп'ютерних і мобільних комунікацій здійснюється порушення зору у молодого покоління та є найбільш масовим відхиленням у стані їхнього здоров'я, що значною мірою знижує працездатність. Дослідження багатьох науковців [1; 2] підтверджують, що рухова активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості є ключовим чинником здорового способу життя, яка забезпечує формування здоров'я як найвищої соціальної цінності для

особи, суспільства і держави. Так, підвищення ефективності процесу відновлення може здійснюватися шляхом оптимізації використання вільного часу, раціональної його організації, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів, оскільки в умовах дозвілля найбільш сприятливо проходять відновлювальні процеси, які зменшують вплив інтенсивних фізичних, інтелектуальних, психічних навантажень. Дозвіллевий час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних форм занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності. Однак, потужний педагогічний і оздоровчий потенціал фізичної культури для значної частини учнівської та студентської молоді залишається неусвідомленим, нереалізованим. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від закладів вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості. Рекреаційна культура в опрацюваннях дослідників розглядається як складова загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості з використанням засобів рухової активності [1].

Для підвищення функціональних можливостей зорового аналізатора пропонуємо включити в програму рекреації розроблені моделі засобів вправ ППФП з оптимізації психофізіологічного стану студентів, а саме: масаж очних яблук і зон голови, шиї для тренування 7-ми м'язів ока, для поліпшення акомодатції; пальмінг; соляризація; гімнастика для очей «Цигун» для близькозорих; дихальні вправи для корекції зору; загартування; кольоротерапія; масаж енергетичних точок; спектральна візуалізація; захист очей при роботі за комп'ютером; вправи з йоги; режим харчування для поліпшення зору.

Для профілактики та відновлення зору потрібно здійснювати лікувально-корекційні вправи, масаж, фізіотерапію. Застосування цієї методики потрібно робити не лише в медичних закладах, а й у загальноосвітніх закладах, закладах

вищої освіти на заняттях з фізичного виховання і в домашніх умовах [2]. За допомогою вправ і масажу посилено здійснюється кровообіг і стимуляція 7-ми м'язів зорового аналізатора. Вправи мають як статичний так і динамічний режим чергування, тобто напруження і розслаблення вказаних м'язів і ефективного функціонування зорового аналізатора під час навчальної і трудової діяльності в умовах пандемії COVID 19.

Висновки. Аналізуючи динаміку порушення зору молодого покоління під час пандемії COVID-19 в сучасному періоді розвитку суспільства виявлено погіршення стану зору у всіх вікових групах. У середньому кількість порушень зору серед учнів та студентів зросла з 12,5 % до 46,2 %. Встановлено, що кількість учнівської молоді з порушеннями зору збільшується з віком і досягає максимуму в більш старшому віці. Також встановлено, що за недостатньої тренуваності та слабкості очних м'язів, частіше всього порушується зір. Саме від сили, або слабкості очних м'язів залежить гострота зору, тому їх необхідно тренувати, щоб попередити виникнення порушень зору.

Дуже важливо дотримуватись гігієнічних вимог, займатися оздоровленням і загартовуванням організму, щоб зберегти зір. За останні роки рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: у 90 % випадків, абітурієнти ЗВО мають відхилення у стані здоров'я. За допомогою досліджень було встановлено, що лише 5 % молодого покоління залишаються відносно здоровими після завершення навчання у закладі вищої освіти.

Література

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 53–59.
2. Рускан Т. В. Стратійчук Н. А., Козік Н. М. Застосування засобів фізичної реабілітації в процесі відновлення порушень зору. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 182–186.