

## Литература

1. Варламова, В.А. Индивидуальная образовательная траектория в педагогических исследованиях [Текст]/ В.А. Варламова // Современное образование: традиции и инновации, 2020. – № 2. С. – 18.
2. Дорошенко, Е.Г. Онлайн курс персонализированной подготовки учителей к сетевой образовательной деятельности [Текст] / Е.Г. Дорошенко, Л.М. Ивкина, Л.Б. Хегай и др. // Открытое образование, 2020. –Т. 24. –№ 6. –С. 4-13.
3. Зеер, Э. Ф. Персонализированная учебная деятельность обучающихся как фактор их подготовки к профессиональному будущему [Текст] / Э.Ф. Зеер // Профессиональное образование и рынок труда, 2021. –№ 1. –С.104–114.
4. Dockterman, D. Insights from 200+ years of personalized learning. / D.Dockterman // Npj Science of Learning. 2018. Vol.3(1). P. 1-6.
5. В. Yi. Research on Personalized Learning Model under Informatization Environment /В. Yi// International Symposium on Educational Technology (ISET). 2017.pp.48-52.
6. Peng H., Ma S., Spector, J.M. Personalized adaptive learning: an emerging pedagogical approach enabled by a smart learning environment / H. Peng, S. Ma, J.M. Spector // Smart Learn. Environ. – 2019. –Vol.6. P. 9.

УДК 796

### ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ИХ РЕШЕНИЯ

**И.А. Ковачева, В.А. Осокин**

*Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация*

E-mail: <http://www.Kovacheva56@mail.ru>

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема, связанная с ухудшением зрения у студентов и преподавателей во время дистанционного обучения. Несмотря на некоторые плюсы дистанционного обучения существуют и огромные минусы, которые выражены во вреде для здоровья и самого главного органа восприятия - наших глаз. Большинство студентов и преподавателей сталкиваются с функциональными проблемами, которые выражаются в чрезмерном напряжении глаз, а также астигматизме, который набирает популярность среди большинства представителей молодого поколения.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура и спорт, здоровье, образование, зрение.

Одним из самых главных органов восприятия у человека является его зрение. Глаза, как неотъемлемый атрибут человеческого мировосприятия, всегда играли главную роль в его жизни, а уж вопрос, как сохранить его в целостности и сохранности волновал, если меньше, то на достаточно высоком уровне. Ни для кого не является секретом, если сказать, что зрение, как и любой психофизический процесс подчиняется собственным законам и динамике в развитии. Но в отличие от той же способности ходить, которая выполняется на автоматизме, и, чтобы нарушить его выполнение именно на подсознательном уровне - нужно приложить очень много усилий, требуется наличие серьезного физического и психического потрясения, также мы говорим о возможности обладания речью и, например, дыханием. Зрение же, в свою очередь, обладает очень хрупкой структурой и для его нарушения требуется самое незначительное нарушение в организме.

В современном мире об этом свидетельствует длительное нахождение за компьютером, и, пусть его экраны уже не являются настолько опасными, как двадцать лет назад, он всё равно влечет за собой опасность утратить данную способность. Компьютер напрямую не может навредить человеку, если тот им не пользуется, но в случае, если он использует его целенаправленно, то опасность присутствует. Всего выделяют два вида опасности: ПК, телефоном, планшетом и другими компьютерными технологиями, а также неправильно организованное рабочее место, которое вредит зачастую не только глазам, но и всему нашему организму [2, с.84, 3, с. 148].

Чем дольше мы находимся за компьютером, тем больше мы привыкаем к тому, что смотрим в экран и боимся упустить что-то из вида, мы начинаем моргать реже, забываем сделать перерыв или отвлечься из-за чего происходит колоссальная нагрузка на глаза, которые в обычное время расслабляются за счёт того, что мы можем их прикрыть, поморгать или просто посидеть, не всматриваясь ни во что. Чтобы проверить эту положительную сторону аккомодации - нужно просто посмотреть в окно после длительного работы за экраном вашего устройства [3, с.147, 4, с. 16].

Но, помимо того, чтобы говорить об отклонениях, нужно сказать и о том, что является нормой. Нормой зрения считается единица - 1,0 или же 100%.

Медики выделяют несколько видов зрительных нарушений, которые характерны для любых возрастов. Зрительное нарушение - расстройство функции центрального или периферического отдела зрительного анализатора. Нарушения могут быть как следствие физической, психосоматических травм, эндокринных, глазных и неврологических болезней.

Виды зрительных нарушений:

Центральные зрительные нарушения - причиной выступает поражение головного мозга или проводящих к нему путей. Сюда входят: двоение в глазах, нистагм (непроизвольное и резкое колебательное движение глаз), а также анизокория - когда зрачки глаза между собой отличаются;

Периферические зрительные нарушения, которые связаны с поражением именно структур глаза. Выражены в светобоязни, слезотечении, резью и болью в глазах, самим снижением зрения;

Органические. Обусловлены наличием анатомического дефекта на любом из участков зрительного тракта. Причинами служат: инсульт, паралич черепно-мозговых нервов, травмах и воспалительных заболеваниях глаза;

Функциональные. Представлены патологией рефракции (положение главного фокуса относительно сетчатки) и аккомодации (способность глаза к изменению оптической силы), сюда входят: астигматизм, когда глаз имеет искривленные поверхности роговицы и хрусталика, косоглазие - отклонение зрительных осей от направления на рассматриваемый объект и гипертония, которая выражается в повышенном давлении внутри глаза при отсутствии повреждения зрительного нерва, а также потери поля зрения;

Большинство студентов и преподавателей сталкиваются именно с функциональными проблемами, которые выражаются именно в повышенном внутреннем давлении, чрезмерном напряжении глаз, а также астигматизме, который набирает популярность среди большинства представителей молодого поколения [3 с.150].

У нормального человека фокус происходит на сетчатке, у больного астигматизма существует две точки фокуса, из-за чего получается искаженное изображение, которое также может казаться размытым или возникает эффект “двоения” в глазах. Из-за того, что студенты являются взрослыми людьми, то и время, положенное на работу за компьютером - возрастает, но ведь у каждого из них есть свои индивидуальные особенности. Для того, чтобы предотвратить подобное, нужно было бы составлять индивидуальный план работы за компьютером для каждого, что в принципе не предоставляется

возможным. Для того, чтобы убедиться в этом, мы провели опрос преподавателей и студентов исторического факультета ГСГУ.

Цель исследования: определить направление физической деятельности, эффективно влияющие на здоровье и проблемы, связанные с работой органов зрения в период дистанционного обучения у студентов и преподавателей.

**Материалы и методы.** В исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологические опросы, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Как можно отметить, что у людей, несмотря на то, упала их острота зрения или нет, в период дистанционного обучения они всё же испытывали трудности при длительной работе с компьютером. Это говорит о том, что несмотря на некоторые плюсы дистанционного обучения существуют и огромные минусы, которые выражены во вреде для здоровья и самого главного органа восприятия - наших глаз.

Преподавателям и студентам второго курса был предложен опрос относительно общей картины, как они ощущают себя после дистанционного обучения, сколько проводили времени за компьютером и сократили ли они время. В опросе приняли участие 12 преподавателей и 41 студент второго курса направления «История. Обществознание».

1. Как много времени Вы проводили за компьютером в период дистанционного обучения?

100% опрошенных ответили, что в период дистанционного обучения проводили за компьютером более 5 часов, что конечно же является прямой угрозой для зрения, так как даже незначительные разминки снимут в таком случае лишь часть напряжения.

2. Как часто Вы испытывали неприятные ощущения в глазах (жжение, сухость, глазная боль)?

Можно заметить, что количество тех, кто испытывал неприятные ощущения часто и очень часто практически совпадает, но большинство людей испытывали неприятные ощущения лишь иногда, это 45,5% от общего числа опрошенных. Но это не значит, что если данные недуги встречались иногда, то это не принесло никакого вреда глазам. Зачастую люди теряют зрение даже не замечая.

3. Пользовались ли Вы видами гимнастики для глаз, чтобы снять напряжение и неприятные ощущения?

Число тех, кто использовал зарядку для глаз 54,5% на небольшой процент превосходит тех, кто этим не занимался 45,5%. Это может свидетельствовать о том, что те, кто испытывал неприятные ощущения “иногда” смогли себя спасти исключительно данным видом разминки для глаз, но стоит заметить, что часть респондентов пренебрегают подобными методами из-за чего у них могут возникать неприятные ощущения.

4. Приходилось ли Вам прибегать к услугам офтальмолога после и во время дистанционного обучения?

Статистика обращений к медицинскому специалисту, показывает, что большинство опрошенных не сочли нужным посещение офтальмолога, однако 18,2% напротив, обращались за услугами к специалисту.

5. Стали ли Вы реже пользоваться компьютером, после того как вышли из дистанционного обучения?

Динамика использования компьютерных технологий студентами и преподавателями после выхода в университет, показывает, что более 70% опрошенных стали реже пользоваться компьютером, что может положительно сказаться на их самочувствии.

6. Как Вы оцениваете уровень своего зрения?

Большинство респондентов 36,4% отметили, что их уровень “ниже среднего”, 27,3 респондент отметили, что чувствуют себя “хорошо”, а “нормальный” и “плохой” уровень зрения выбрало одинаковое количество респондентов.

После анализа пройденного опроса можно сделать вывод, что большинство респондентов проводили за компьютером достаточно длительное время, из-за чего их уровень зрения мог упасть ещё ниже или же начать отклоняться от нормы. Как можно заметить, что у большинства респондентов действительно не самый хороший уровень зрения, что означает необходимость использовать методики для расслабления и укрепления глазных мышц, а также служит причиной для обращения к специалисту. Исходя из выше сказанного можно предложить следующие методики:

Методика У. Бейтса. Данная методика может помочь укрепить сетчатку, сосуды и не даст развиваться развиваясь зрительным патологиям. Для того, чтобы опробовать эту методику нужно: в солнечный день выйти на улицу и повернуться к солнцу лицом, прикрыв глаза (это обязательно, так как влияние лучей солнца на открытые глаза несёт вредоносный характер) и повернуть голову влево-вправо; также можно наблюдать за солнечным диском в воде, прикрыть глаза руками и подставить лицо солнечному свету на 5-10 минут;

Комплекс М. С. Норбекова: медленно переводите взгляд вверх, стараясь смотреть через лоб, а после этого опустить глаза вниз; рисуйте глазами большие фигуры в воздухе; представить, что перед глазами большие и круглые часы, после этого начать рисовать круги глазами, постепенно увеличивая диаметр окружностей.

Зарядка для глаз по Жданову: пальминговые упражнения; рисование фигур в воздухе (2-3 раза в день по 5-10 минут).

Также есть такие упражнения, как для больных астигматизмом и дальнозоркостью, например, упражнение “снайпер”. Этих техник бесчисленное множество, многие из них носят исключительное звание “народной медицины”. Это значит, что все эти методики не гарантируют сто процентного возвращения зрения или остановки его потери, но как минимум, данные физические упражнения для глазных мышц будут далеко не лишними. На самом деле, чтобы выявить реальный корень проблемы - лучше всего обратиться к специалисту, который также может назначить гимнастику для глаз.

Какие методы всё же можно делать самому, чтобы улучшить здоровье глаз и всего организма в целом?

Физические нагрузки (по мере возможного);

Правильное питание, соблюдение диет, установленных специалистом;

Уход за собой, правильная гигиена;

Соблюдение техники безопасности при любом виде деятельности;

Активный отдых на природе, попытки отказа от использования электронных устройств на постоянной основе.

Безусловно, что зачастую людям требуется серьёзное врачебное, а порой и оперативное вмешательство, но соблюдение этих требований уже на определенный процент снижает риск распространения любых заболеваний.

Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования.

Формат дистанционного обучения в области физической культуры, на наш взгляд, неполноценно удовлетворяет такую потребность обучаемого [1, с.144; 5, с. 90].

Начиная с марта 2020 года до конца учебного года и с ноября по январь 2020 года, обучение студентов в вузе проходило в дистанционном формате следующим образом: преподавателями кафедры физической культуры были разработаны теоретические и практические материалы для занятий.

Использовались видеоматериалы с общеразвивающими упражнениями и упражнениями на общую физическую подготовку, записанные преподавателями кафедры отдельными блоками. Студентам было дано задание вести дневник самоконтроля не только во время занятий, но и ежедневно. Перед началом занятия, во время занятия и в конце все студенты измеряли пульс, также во время занятий использовались функциональные пробы для оценки работоспособности сердца и на восстановление организма после нагрузки.

По нашим наблюдениям, можно сказать, что физическая культура в плане сохранения и улучшения здоровья должна занимать в учебно-педагогическом процессе больше учебного времени, чем она занимает сейчас и проходить в обычном формате практических занятий [1 с.143, 2, с. 83].

**Заключение.** В последние годы в стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни, возникает новый социальный феномен, выражающий в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Все больше людей приходят к идее поддерживать свое здоровье собственными усилиями, то есть заниматься различными программами для поддержания физической формы.

Знание особенностей влияния на организм различных видов упражнений позволит учащимся выбрать оздоровительную программу адекватную собственному состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и направлению подготовки.

Физическую культуру необходимо рассматривать не только как общественное явление, сферу человеческой деятельности, но и как средство формирования мировоззрения, системы ценностей, мотивационных потребностей.

В современных концепциях отбора содержания физкультурного образования должен присутствовать приоритет образовательной направленности и большую роль играть знания и методические умения. Изучение различных программ и использование этих программ для развития физических качеств и укрепления здоровья студентов основная задача преподавателей кафедры в настоящий период.

#### **Литература**

1. Аникин, А.А., Аникина, Т.С. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов ГСГУ. // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, - 2021г. -№3. С 143-146.

2. Золотова, М.Ю., Глачаева, С.Е. Условия формирования новых компетенций в образовательных программах по физической культуре бакалавра на примере движения WORLDSKILLS. // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, - 2021г.-№2. С.83-86.

3. Ковачева, И.А., Чайченко, М.В. Дистанционное обучение студентов ГСГУ по дисциплине «физическая культура и спорт» в период пандемии. // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, -2021г.-№3. С.147-151.

4. Перова, Г.М., Нечаев, А.В., Ковачева, И.А. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр. //Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка г. Москва, -2019г.-№1. С.16-17

5. Чайченко, М.В., Ковачева, И.А. Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе. //Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, -2021г.-№2. С.87-91.