

дозволить натренувати організм і зробити його несприйнятливим до навантажень і негативних факторів зовнішнього середовища.

Однак, на жаль, проблема методу розвитку сили, незважаючи на значні успіхи науки та практики, ще далека від свого вирішення. Чим більше піднімається завіса невідомості у цій галузі, тим більше неосяжні горизонти відкриваються погляду дослідника. Тому необхідна величезна цілеспрямована спільна творча робота вчених і практиків, щоб узагальнювати, аналізувати і правильно розуміти факти, що виявляються, часто суперечливі, організовувати нові дослідження і створювати методологічно сувору систему знань, що становлять наукову основу методики розвитку сили спортсмена.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Загальна характеристика витривалості. URL: <https://inlnk.ru/Vo1wK>
2. Розвиток силових здібностей людини. URL: <https://xreferat.com/103/1774-1-razvitie-silovyh-sposobnostey-cheloveka.html>
3. Силові здібності та методи їх розвитку. URL: <https://works.doklad.ru/view/g1j-qzwBW34/all.html>
4. Силовые способности и методика их развития. URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-267454.html>
5. Розвиток силових здібностей. URL: <https://inlnk.ru/VowMV>
6. Розвиток силових здібностей юнаків в силових видах спорту. URL: <https://inlnk.ru/YAXOM>

Науковий керівник: старший викладач Татарченко Л. І.

*Данііл Шаров
(Дніпро)*

ЯК ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА ВПЛИНУЛА НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

У цій статті показано, як дистанційна освіта впливає на студентів. Що може трапитись та з якими проблемами зустрічаються студенти.

Ключові слова: *дистанційна освіта, спорт, режим дня, тренування, навчання.*

Загальна інформація щодо впливу дистанційної форми навчання на студента

Дистанційна форма навчання значно ускладнює такі важливі пункти, як робота в групах, співпраця з викладачем, виконання лабораторних та практичних робіт, обмежує творчу та емоційну сферу діяльності. Також дистанційне навчання обмежує рівень фізичної активності, що дуже впливає на фізичний стан студента.

Різниця між дистанційним та очним навчанням та фактори, які впливають на здоров'я студента

Робочим місцем під час дистанційного навчання для студента вважаються різноманітні аудиторії, лабораторні стенди та ін. Результатом діяльності студента є вивчення потрібного матеріалу та виконання поставлених задач в строк. Але в умовах дистанційного навчання вся діяльність зводиться до перебування в одному й тому самому місці кожен день і кожен пару.

Через навчання вдома виникає низка небезпечних та шкідливих для здоров'я факторів:

- режим роботи;
- напруга опорно-рухового апарату, внаслідок постійного сидіння;
- часте й довготривале використання ПК, планшетів та іншого обладнання;
- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- напруга зору;

- великий обсяг інформації, оброблюваної в одиницю часу;
- напруга уваги;
- інтелектуальні навантаження;
- емоційні навантаження;
- монотонність праці.

Причини погіршення фізичного стану студента під час дистанційного навчання: малорухливість

Розглянемо причини погіршення фізичного здоров'я студента під час дистанційного навчання. Адже якість освітнього процесу прямо пропорційна до стану здоров'я студента.

Малорухливість під час навчання вдома не дає можливості тренувати людині в достатньому об'ємі м'язи серця та судин, у зв'язку з тим, що частота серцевих скорочень (пульс) дуже низька. Тому у подальшому це провокує виникнення захворювань системи кровообігу: звуження найдрібніших артеріальних та венозних судин (макроциркуляторне русло та мікроциркулярне русло), вегето-судинної дистонії, гіпотонії, гіпертонії, слабкості розвинення серцевого м'яза (міокарда).

Малорухомий, сидячий спосіб життя студента під час дистанційного навчання призводить до гіподинамії. Внаслідок чого відбувається негативний вплив на системи органів, опорно-руховий апарат, що напряму впливає на психоемоційний стан організму. Це призводить до уповільнення кровообігу, внаслідок чого зменшується постачання кисню до всіх органів та систем. Організм не встигає оновлюватися під час розумових навантажень. Продукти розпаду (окиснення) не встигають виводитися з організму. І як наслідок, погіршується якість засвоєння нового матеріалу та швидкість його оброблення.

Гіподинамія негативно впливає на спинні м'язи та хребетний стовп, відстань між хребетними дисками зменшується та сприяє розвитку таких хвороб, як остеохондроз, сколіоз, сутулість та інші. Так як студент під час навчання вдома постійно сидить м'язи хребта знаходяться в статичному положенні, що викликає спазми м'язів і як наслідок супроводжується головним болем та загальним дискомфортом. Може розвинути остеоартрит колінних суглобів, що являє собою повільно прогресуюче дегенеративне захворювання, за якого відбувається поступове виснаження суглобового хряща. Для попередження виникнення хворобливих змін у хребті та суглобах існують комплекси спеціальних фізичних вправ, які необхідно виконувати.

«Комп'ютерний варикоз», його виникнення під час дистанційного навчання

Лікарі ввели спеціальний термін «комп'ютерний варикоз». Тривале сидіння ослабляє тонус судин, спричинює набряки, венозний застій, важкість в ногах. Прокачування крові у венах відбувається вдвічі повільніше. Стінки судин розширюються, втрачаючи еластичність, що призводить до варикозу нижніх кінцівок – захворювання, яке проявляється нерівномірним розширенням вен, збільшенням їх довжини, зміною їх форми, і як наслідок, звуження венозної стінки та утворення у ній патологічних вузлів.

Вплив дистанційного навчання вдома на зір та нервову систему студента

Постійне навчання з використанням комп'ютерної техніки провокує погіршення зору. Напруга зору виникає через тривалі періоди інтенсивної уваги, постійне читання/письмо, довготривалу роботу з комп'ютером, планшетом та ін., що призводить до помітного погіршення зору, сухості та почервоніння очей. У зв'язку з тим, що відстань від очей до монітора не змінюється, тим самим м'язи, що рухають око, майже не працюють, слизова оболонка недостатньо зволожена, очі постійно знаходяться під дією шкідливого випромінювання дисплея, може розвинути комп'ютерний зоровий синдром. Всі ці фактори є передумовою виникнення хвороб ока: міопії, кератиту, панофтальміту, хоріосклерозу, синдрому Аді, кон'юнктивіту, захворювань сітківки та рогівки та ін. Довготривале напруження м'язів очей призводить також до перевтомлення, роздратування, а з плином часу й постійних головних болей та безсоння.

Також можливі зміни стану центральної нервової системи, виникнення астеничного синдрому, що проявляється емоційною нестабільністю та швидкою втомлюваністю,

виникненням розладів дихання, уповільненням процесів в обміні речовин, гормональним дисбалансом та ін.

Причини підвищення фізичного перезавантаження студента під час дистанційного навчання

Відповідальне ставлення студента до навчання, успішне закінчення вищого навчального закладу та отримання диплома, здобуття необхідних навичок для подальшого працевлаштування є причиною постійного нервово-емоційного та психофізичного напруження. А різка зміна характеру навчання зі звичної денної форми на дистанційну тільки підвищила ризики для перенавантаження психічного та фізичного здоров'я студента. Адже тепер відносини з викладачами та студентами повністю змінили свій характер, вони перейшли із безпосереднього до онлайн-спілкування через соціальні мережі, відеочати, електронну пошту та інші інтернет ресурси, що сильно зменшило ефективність та швидкість обміну. Також можливі зміни стану центральної нервової системи, виникнення астеничного синдрому, що проявляється емоційною не стабільністю та швидкою втомлюваністю, виникненням розладів дихання, уповільненням процесів в обміні речовин, гормональним дисбалансом та ін.

Велика кількість online-інформації під час дистанційної форми навчання та її обробка головним мозком, необхідність аналізу та запам'ятовування, монотонність способу сприйняття інформації, обмеженість зворотного зв'язку між студентом та викладачами викликає напругу, зменшення коефіцієнта концентрації уваги і, як наслідок, виникає інтелектуальна перевтома. Останній показник є одним із найважливіших, оскільки він впливає на якість навчання студента та міцність засвоєних знань.

Висновки. У статті було досліджено, що під час дистанційного навчання на студента діє ряд негативних чинників, які можуть викликати нервово-емоційне перевантаження, як наслідок, вплинути на фізичне здоров'я, а саме: спостерігається шкідливий вплив на зір, органи кровоносної системи, опорно-рухового апарату. Запропоновано такі варіанти мінімізації цих впливів: правильна організація робочого часу, підвищення фізичної активності під час перерв та у позанавчальний час, правильна організація робочого місця та його освітлення, дотримання норм зорового навантаження, а також «гімнастика для очей», хребта та м'язів рук, дієва система зворотного зв'язку між студентом та викладачем, ефективна комунікація між студентами.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Тимчасове положення про організацію освітнього процесу в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Денна форма навчання. URL: <https://kpi.ua/forma>.
2. Наказ «Про затвердження Положення про дистанційне навчання». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>.
3. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник / О. Г. Левченко, О. В. Землянська, Н. А. Праховнік, В. В. Зацарний. Київ : Каравела, 2019. 268 с.
4. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII поточна редакція від 18.03.2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

Науковий керівник: Присяжна М. К.