

Тому саме школа і вчитель, з їх авторитетом і впливом на молодь, повинні разом з медичними працівниками і батьками, державними і громадськими установами виховувати з дитинства свідоме ставлення до свого здоров'я, утверджувати культ здоров'я, формувати стійке переконання про згубний вплив шкідливих звичок. Здоров'я — особистісна, індивідуальна цінність людини.

Список використаних джерел

1. Гануляк О.М. Школа дивиться у майбутнє /О.М Гануляк//Рад.школа. - 1990. - N2. - С.77-80
2. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. - Суми, 2015 — С.7-10
3. Неско М.О. , Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. - К.: 2013. - С.45-50
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. - Львів: світ. 1993. - 120с.

Якунін А.В., к.техн.н., доцент кафедри вищої математики,
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПРИ ПОВНОМАСШТАБНОМУ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

***Анотація.** Висвітлено загострення проблем здоров'язбереження при впровадженні дистанційного навчання як окремої форми одержання вищої освіти. Підкреслено соціальну пріоритетність підтримання культури здоров'я в навчальному процесі. Наведено пропозиції щодо забезпечення здоров'язбереження при реалізації дистанційних технологій.*

***Ключові слова:** дистанційне навчання, культура здоров'я, здоров'язбереження.*

Пріоритетним напрямком політики сучасної держави є збереження і примноження людського капіталу, що визначає перспективи її розвитку. Її реалізації слугують відповідні соціальні інститути. Значну роль у формуванні культури, підвищенні інтелектуального, фізичного і духовного потенціалу суспільства відіграє система освіти. Одним із пріоритетних завдань вищої школи є формування культури здоров'я студентів як одного з показників, що забезпечують якість підготовки фахівців і підґрунтя творчого довголіття професійних кадрів [1, 6, 8, 14].

Навчання в вузі – складний, напружений і досить тривалий процес, що висуває високі вимоги до пластичності психіки і фізіологічних функцій організму студентів. В жорстких умовах університетського навчання, визначених навчальними планами і програмами, студент зазнає розумове і психоемоційне напруження, що супроводжується порушеннями режиму праці, відпочинку та харчування. Розумова праця вимагає швидкої переробки великого обсягу різноманітної інформації з мобілізацією пам'яті і концентрацією уваги,

що створює у школярів постійні стресові перевантаження, які не рідко призводять до зриву адаптації і виникнення різних захворювань. Таким чином, традиційна організація освітнього процесу має здоров'явитратний характер [4, 5]. Серед факторів ризику для здоров'я студентів можна зазначити: стресова педагогічна тактика; невідповідність методик і технологій навчання зниженим функціональним можливостям сучасних студентів; порушення фізіологічних і гігієнічних вимог при постійній інтенсифікації навчального процесу; відсутність системності у формуванні культури здоров'я; низький самоконтроль стану здоров'я при регулюванні навантажень [7, 12].

Додатковим фактором, що обтяжує сучасних студентів, є постійна нагальна необхідність поєднання навчання з роботою, що найчастіше відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше третини юнаків і шоста частина дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня. У молодих людей у віці 17-25 років спостерігається оптимізація майже всіх функцій організму, вони стверджують, що у студентів на цьому етапі є досить великі функціональні можливості для роботи по 10-12 годин на добу, але за умови дотримання режиму сну, харчування, рухової активності і відпочинку. Також слід зазначити широке поширення в молодіжному середовищі шкідливих звичок і негативних явищ, причини яких – стреси, викликані перевантаженістю навчальних програм, невлаштованість побуту і дозвілля, відсутність розвинених механізмів релаксації.

Актуальність дослідження проблем здоров'язбереження зумовлена особливим станом сучасної вищої освіти як соціального інституту – протиріччям між необхідністю оптимізувати діяльність університету з метою збереження здоров'я студентів і одночасною інтенсифікацією навчального процесу на базі застосування інформаційно-комунікаційних і дистанційних технологій (ІКТ і ДТ) з метою підвищення якості підготовки, рівня готовності до професійної діяльності та конкурентоспроможності на ринку праці [14]. Навчальні перевантаження, стресовий пресинг, малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, недотримання гігієнічних вимог сприяють зміні мотивації освітньої діяльності у студентів, знижують їхню креативність, гальмують їхній фізичний і психічний розвиток, викликають негативні відхилення в соціальній поведінці та ускладнюють характер взаємовідносин в освітньому середовищі. На тлі відсутності здоров'язберігаючих механізмів в освітньому просторі, що зумовлено насамперед намаганням економії матеріальних і фінансових ресурсів університетів, це призводить до розвитку та загострення у студентів хворобливих відхилень [2, 7].

Така ситуація породжує необхідність впровадження в університетський освітній простір практичних заходів, спрямованих на збереження здоров'я студентів і викладачів: розвиток та оптимізацію відповідних технологій навчання, покращення побутових умов, якості харчування та відпочинку. Для цього використовуються здоров'язберігаючі технології, які передбачають

сукупність педагогічних, психологічних і медичних впливів, спрямованих на захист і зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до нього [8].

Упровадження низкою українських університетів у повному об'ємі дистанційного навчання (ДН) на базі використання глобальної мережі Інтернет детермінує розв'язання багатофакторного завдання формування гнучкого освітнього середовища з урахуванням соціальних вимог на перспективу, адекватного оновленій Україні. Його параметри визначаються необхідністю інтенсифікації навчального навантаження в умовах зростання інформаційних потоків, постійного розвитку освітніх технологій та хронічного дефіциту часу на їх модернізацію. Однак масове захоплення комп'ютеризованими навчальними засобами загострює проблеми культури здоров'я та вимагає їхнього прискореного вирішення [1, 8, 12].

Комп'ютеризоване робоче місце учасника ДН характеризується комбінованою дією широкого комплексу факторів фізико-хімічної та біологічної природи, основні з яких: електромагнітні випромінювання; статична електрика; шум; летучі хімічно шкідливі речовини; напруга зорового аналізатора; напруга уваги; сидіння поза протягом тривалого часу. При користуванні комп'ютеризованим обладнанням законодавчо не регламентується тривалість його впливу на організм, що призводить до порушення санітарно-гігієнічних норм і загрожує появою непоправних змін у здоров'ї: швидка стомлюваність, стан апатії, загальна слабкість; головні болі, ослаблення уваги, пам'яті; збої функціонування деяких органів, що набувають хронічного характеру; нервові і психічні розлади, порушення зору, зміна складу крові; ослаблення імунної, ендокринної, нервової і серцево-судинної систем; злоякісні пухлини та інші негаразди [2, 3, 9, 11, 15, 16]. Специфічною проблемою є формування комп'ютерної залежності, до якої схильна досить велика кількість користувачів [13].

Результати досліджень показують, що не всі студенти ознайомлені з нормами і правилами безпечного користування електронною технікою, а багато хто їх свідомо ігнорує [1, 8, 10]. Лише спільні зусилля викладачів, технічного персоналу й адміністрації сприятимуть вирішенню проблеми професійної безпеки та охорони здоров'я при використанні ІКТ, що характеризується високим рівнем інтенсивності трудових процесів. Потрібне не тільки виявлення несприятливих факторів на робочому місці користувачів, що впливають на стан їхнього здоров'я, а й прийняття невідкладних заходів для їхнього усунення. Треба зазначити, що в межах університетського навчально-виробничого простору можна прийняти різноманітні архітектурно-будівельні рішення з метою зменшення негативного впливу електронних засобів, хоча це вимагає значних фінансових витрат. Залишається відкритим питання реалізації відповідних заходів у житлових та інших приміщеннях, де також можливе користування комп'ютерною технікою, адже шкоду для здоров'я становлять не тільки потужні стаціонарні, але й найсучасніші портативні комп'ютери та смартфони.

Чинна в Україні нормативно-правова база з комп'ютерної безпеки перебуває на сучасному рівні. Зокрема, в Україні запроваджена система обов'язкової сертифікації та стандартизації електронного обладнання. Проте у викладачів та університетської адміністрації не в повній мірі сформоване уявлення щодо здоров'язберігаючих технологій у дистанційному навчанні, незважаючи на його потенційно небезпечний для здоров'я характер. Існує необхідність широкого обговорення питань здоров'язбереження при реалізації ДН, розробки програм підготовки викладачів до впровадження здоров'язберігаючих технологій і проведення масштабної роз'яснювальної роботи серед студентів.

Підґрунтям для здоров'язберігаючого використання ДН є створення відповідної матеріально-технічної бази та реалізація адекватних організаційно-педагогічних передумов для цілеспрямованої узгодженої взаємодії всіх суб'єктів навчально-виховного процесу: формування цілісної культури здоров'я викладачів і студентів; інтеграція здоров'язберігаючого змісту різних навчальних дисциплін; дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил; забезпечення кожного учасника ДН сертифікованим робочим місцем; контроль якості технічних засобів; педагогічно виправдане використання програмних ресурсів; чергування роботи з електронною технікою з іншими формами навчальної діяльності; створення комфортної психологічної атмосфери співробітництва та взаємної підтримки суб'єктів навчального процесу [1, 8, 12].

Для запобігання негативним наслідкам для здоров'я повномасштабного впровадження ДН як однієї з основних форм підготовки фахівців вищої кваліфікації та подолання суперечностей між прийнятою організацією навчання і вимогами здоров'язбереження необхідне послідовне та неухильне використання в освітньому процесі здоров'язберігаючих принципів: суворої дозування навчального навантаження як студентів, так і викладачів; раціонального чергування різних видів навчальної діяльності; побудови навчальних мікромодулів з урахуванням циклів працездатності; дотримання санітарно-гігієнічних вимог; доброзичливої емоційної атмосфери; дозованого застосування електронних засобів; організація емоціонально-відновлювальних пауз та періодів релаксації; створення комфортного екологічного довкілля.

Основні положення запропонованих пропозицій щодо забезпечення здоров'язбереження викладачів і студентів при повномасштабній реалізації дистанційних технологій є суттєво динамічними і на даному етапі розвитку електронної техніки, санітарно-гігієнічних досліджень і педагогічної науки полягають у наступному: усі технічні засоби повинні мати гігієнічний сертифікат; використовувати рідкокристалічний монітор; системний блок і монітор комп'ютера повинен бути віддалені від користувача на безпечну відстань; площа і об'єм частини приміщення на одне робоче місце з персональним комп'ютером повинні відповідати його характеристикам і наявному периферійному обладнанню; після години роботи з комп'ютером необхідна п'ятнадцятихвилинна перерва; забезпечити відсутність відблисків на

екрані; вибрати правильну фокусну відстань; забезпечити правильне освітлення приміщення; дивитися не тільки на екран, а відривати погляд на віддалені об'єкти; не дивитися пильно на екран і розвивати бічний зір; давати короткочасний відпочинок очам на одну-дві хвилини; у приміщенні встановити зволожувач повітря; розташовувати кімнатні рослини біля комп'ютера для покращення повітря; використовувати нейтралізатори електромагнітних випромінювань; користуватися дротовими і бездротовими гарнітурами при роботі з мобільним телефоном.

З метою запровадження здорового способу життя як універсальної неспецифічної профілактики негативних наслідків застосування ІКТ, підвищення культури здоров'я та залучення студентського колективу до розв'язання проблем здоров'язбереження необхідно створити при студентських радах університету та центру ДН спеціальних комісій, діяльність яких спрямована на: активну та доступну пропаганду здорового способу життя на груповому та індивідуальному рівні; посилення організації масової оздоровчої і спортивної роботи; поглиблення застосування в навчальному процесі здоров'язберігаючих технологій; розвиток фізичної культури та спорту; поліпшення санітарно-гігієнічних умов; покращення побуту, харчування і відпочинку студентів.

Вивчення досвіду функціонування української системи вищої освіти на різних етапах її трансформації демонструє життєздатність саме тих освітніх закладів, які проводять гнучку й активну політику з впровадження інноваційних технологій з опорою на традиції, що передбачає врахування інтересів усіх суб'єктів навчального процесу з орієнтацією на перспективу і соціальне замовлення. В умовах сталого інтенсивного розвитку економіки та суспільства в цілому здоров'язберігаючі освітні технології набувають роль невід'ємного чинника професійного зростання як випускників, так і викладачів, сприяють підвищенню рейтингу навчального закладу, що покращує його фінансування. Для активного впровадження здоров'язбереження потрібні не рекомендації, а жорсткі деталізовані правила, порушити які технічно неможливо. А це вимагає глибокого кропіткого опрацювання проблеми, виявлення всіх нюансів практичного вирішення та його фінансового, технічного і дидактичного забезпечення.

Список використаних джерел

1. Адольф В. А. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога : монографія / В. А. Адольф, А. Н. Савчук. – Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014. – 256 с.
2. Будянская Э. Н. Вредные условия труда с визуальными дисплейными терминалами как источниками электромагнитных излучений / Э. Н. Будянская, Е. И. Шишко // Інженерні науки : наук. вісник / Херсонська державна морська академія. – Херсон, 2012. – № 1 (6). – С. 198–210.
3. Жаворонков Л. П. Влияние электромагнитных излучений сотовых телефонов на здоровье / Л. П. Жаворонков, В. Г. Петин // Радиация и риск (Бюллетень НРЭР). – 2016. – № 2. – С. 43–56.
4. Зинкевич Е. Р. Здоровьесберегающие технологии в обучении студентов-медиков / Е.

Р. Зинкевич // Педиатр. – 2017. – № 5. – С. 124–125.

5. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г. А. Ивахненко // Вестник Ин-та социологии. – 2013. – № 6. – С. 99–111.

6. Лопатина Р. Ф. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема / Р. Ф. Лопатина, Н. А. Лопатин // Вестник Казанского гос. ун-та культуры и искусств. – Казань, 2017. – № 1. – С. 135–140.

7. Меерманова И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193–197.

8. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособ. / А. М. Митяева, – М. : Академия, 2012. – 208 с.

9. Москвяк Н. В. Мобільні телефони і комп'ютери та їхній вплив на здоров'я людей / Н. В. Москвяк // Актуальні проблеми профілактичної медицини. Зб. наук. праць. Вип. 10. – Львів : ЛНМУ ім. Данила Галицького, 2012. – С. 92–96.

10. Носенко Ю. Г. Організаційно-педагогічні умови здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів в основній школі / Ю. Г. Носенко, А. С. Сухіх // Комп'ютер у школі та сім'ї: наук.-метод. журн. – № 8 (128). – 2015. – С. 52–56.

11. Проблеми вивчення комбінованої дії умов праці на здоров'я користувачів відеодисплейних терміналів / В. О. Коробчанський, Е. М. Будянська, А. Р. Будянська [та ін.] // Безпека життєдіяльності на транспорті і виробництві – освіта, наука, практика : матеріали II міжнар. наук.-техн. конф., 17–18 вересня 2015 р. / Херсонська державна морська академія. – Херсон, 2015. – С. 289–293.

12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

13. Трубочанінова Н. С. Комп'ютер та мобільний телефон: благо цивілізації чи небезпека життєдіяльності / Н. С. Трубочанінова, Ф. М. Трубочанінов // Довкілля та здоров'я. – 2007. – № 3. – С. 45–49.

14. Шутюк Л. Н. Забота о здоровье студентов как социально-педагогическая задача вузовского образования / Л. Н. Шутюк, С. Л. Лесникова // Вестник БГУ. – 2012. – № 1-1. – С. 251–255.

15. Одинаев Ф. И. Электромагнитные излучения и здоровье человека / Ф. И. Одинаев, Ш. Ф. Одинаев, Ш. И. Шафиев, С. В. // Вестник Тамбовского ун-та. Сер. : Естеств. и техн. науки. – 2015. №6. – С. 1714–1717.

16. Электромагнитное поле и его влияние на физиологические процессы в организме человека / О. А. Рудыкина, Р. А. Грехов, Г. П. Сулейманова, Е. И. Адамович // Вестник ВолГУ. Серия 11. Естественные науки. – 2016. – № 3 (17). – С. 54–62.