

УДК 613.9-057.87

Бишевец Н.Г., Денисова Л.В., Усиченко В.В.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ОСВІТИ

Вивчено досвід здоров'язберігаючої навчальної діяльності студентів та доведено, що в умовах інформатизації освіти актуальним є питання нівелювання негативного впливу ІКТ на їх функціональний стан. Встановлено, що організація здоров'язберігаючого навчального середовища студентів у сучасних умовах передбачає застосування здоров'язберігаючої технології навчання. Обґрунтовано і розроблено здоров'язберігаючу технологію навчання студентів в умовах інформатизації освіти на прикладі закладів вищої освіти фізкультурного профілю. В основу технології покладено застосування навчально-методичного комплексу "Технології здоров'язбереження в умовах інформатизації освіти", який містить теоретичний спецкурс, технології здоров'язбереження, а також методичне забезпечення навчального процесу під час застосування комп'ютерних засобів навчання. Розроблено критерії оцінки ефективності здоров'язберігаючої технології навчання студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю.

Ключові слова. Здоров'я, інформатизація, освіта, здоров'язберігаюча технологія, організація, навчальне середовище.

Постановка проблеми. За останнє десятиліття відбулася інформатизація практично усіх галузей господарства, в тому числі освіти. Внаслідок розповсюдження ІТ вивчення все більшого числа навчальних дисциплін передбачає застосування комп'ютерних засобів навчання. Таким чином, сучасна студентська молодь все більше часу проводить за комп'ютером як у навчальному процесі, так і у позанавчальний час. Проте студенти використовують ІТ не лише як засіб навчання, але і як розвагу. Така ситуація обумовила різке зниження рухової активності (РА) студентства та зниження усіх показників їх функціонального стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показали наші попередні дослідження, здоров'язберігаючою технологією в умовах інформатизації освіти являється організація навчального процесу з використанням заходів, що попереджають негативний вплив ІТ на розумову працездатність і самопочуття студентів та забезпечують профілактику захворювань хребта і порушень постави, а її реалізація передбачає використання засобів фізичного виховання в процесі навчання студентів ВНЗ з використанням комп'ютерних засобів підтримки навчального процесу та у позанавчальний час при тривалому застосуванні ІТ.

Вказуючи на те, що під здоров'язбереженням слід розуміти системну спрямованість зусиль усіх суб'єктів освітнього процесу на забезпечення фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя учнів, Н. П. Онищенко [8] наголошує, що збереження здоров'я студентів у освітньому процесі відбувається через формування здорового способу життя, виховання культури здоров'я, а також завдяки підготовці студентів до здоров'язберігаючої діяльності.

Серед основних факторів формування сучасного освітнього здоров'язберігаючого середовища М.М. Дяченко-Богун [5] виділяє еколого-гігієнічні, організаційно-педагогічні та психолого-педагогічні.

Розглядаючи здоров'язберігаюче освітнє середовище закладу вищої освіти (ЗВО) як цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю, показниками ефективності управління здоров'язберігаючим середовищем О. П. Митчик [7] пропонує вважати зниження захворюваності студентів, стан комфортності під час навчання у ЗВО, підвищення фізичної й розумової працездатності студентів та сформованість здорового способу життя.

Вивчаючи основні аспекти технології формування навичок здорового способу життя у студентів, Л. Щур [10] запропонувала технологію здоров'язберігаючого навчання студентів-митців, яка передбачає послідовну реалізацію предметно-професійного, фізкультурно-оздоровчого і соціально-поведінкового аспектів на заняттях із фізичного виховання, що сприяє формуванню свідомої життєвої позиції здорової людини та навичок здорового способу життя.

На сьогодні в науково-методичній літературі представлена структура здоров'язберігаючої діяльності фахівця з фізичної культури і спорту та досліджено технології здоров'язбереження в навчальному процесі студентів ЗВО в умовах інформатизації освіти [3; 4], висвітлено питання впливу інформаційних технологій навчання на функціональний стан студентів і застосування засобів фізичного виховання для відновлення їх розумової працездатності [1; 2; 9], розглянуто проблему моделювання

раціональної пози системи "людина-комп'ютер" [6], проте частка часу, яку студенти проводять сидючи за комп'ютером постійно зростає, що вимагає від спеціалістів нових підходів до організації навчального процесу з дотриманням правил здоров'язбереження.

Формулювання мети статті. Вивчити особливості організації здоров'язберігаючого навчального середовища студентів в умовах інформатизації освіти на прикладі студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно із даними літературних джерел, а також на основі власних спостережень, встановлено, що систематичне і тривале застосування комп'ютерних засобів навчання призводить до втоми хребта та порушень постави студентів, зниження розумової працездатності, порушення психоемоційних показників.

Вивчаючи інноваційні підходи до організації здоров'язберігаючого навчального середовища студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю в умовах інформатизації освіти, ми зупинилися на тому, що фахівцям необхідно акцентувати увагу студентів на тому, які порушення відбуваються при неправильному положенні в робочій позі "сидючи за комп'ютером" і до яких наслідків може призвести нехтування правилами профілактики порушень постави та недбале ставлення до гігієнічних вимог при роботі з ІТ. Крім того, для підтримки високого рівня розумової працездатності студентів під час роботи за комп'ютером важливим є питання раціонального поєднання праці і відпочинку. Але, насамперед, для нівелювання негативного впливу ІТ на окремі показники функціонального стану студентів необхідно застосовувати засоби фізичного виховання.

Отже, організація здоров'язберігаючого навчального середовища студентів фізкультурного напрямку націлена на застосування здоров'язберігаючої технології навчання під час комп'ютерної діяльності студентів у процесі навчання.

Внаслідок виконаного дослідження нами розроблено здоров'язберігаючу технологію навчання студентів фізкультурного напрямку в умовах інформатизації освіти, яка передбачає врахування особливостей динаміки розумової працездатності студентів при роботі за комп'ютером і спрямована на зниження рівня больових відчуттів у різних відділах хребта, зниження ризику порушень постави внаслідок тривалого перебування у статичній позі користувача, відновлення психоемоційних показників та розумової працездатності (рис. 1). Загальнонауковою основою запропонованої технології стали системний, акмеологічний та аксіологічний підходи до формування готовності до здоров'язбереження студентів фізкультурних факультетів в умовах інформатизації освіти. При розробці технології ми опиралися на ідеали гуманістичної педагогіки, які ґрунтуються на ідеї гуманістичної направленості освіти, що передбачає піклування про здоров'я студентів і знешкодження негативного впливу, який вони зазнають при роботі з сучасними комп'ютерними засобами навчання. При цьому теоретико-методологічною стратегією в процесі розробки і впровадження вказаної технології стали особистісно-орієнтований та діяльнісний підходи, а практико-орієнтовану тактику навчання забезпечували компетентнісний, креативний та інформативний підходи.

Застосування технології базується на використанні навчально-методичного комплексу (НМК) "Технології здоров'язбереження в умовах інформатизації освіти", у основу якого було покладено однойменний спецкурс, безпосередньо технології здоров'язберігання, а також методичне забезпечення навчального процесу в умовах інформатизації освіти.

Важливою складовою інформаційно-навчального блоку склали матеріали, направлені на здоров'язбереження учнівської молоді, які включали ергономічні вимоги до робочого місця.

Дійсно, обізнаність в питаннях організації комп'ютерного робочого місця сприяє збереженню здоров'я студентів в умовах інформатизації освіти. Зрозуміло, що значну частину НМК було представлено матеріалами, пов'язаними із моделюванням раціональної пози студента за комп'ютером. З метою профілактики порушень опорно-рухового апарату та зняття м'язових напружень у різних відділах хребта, даний підрозділ включав комплекси вправ, які призначені для самостійного виконання при регулярній роботі за комп'ютером. Головним призначенням більшості вправ даного блоку є покращення показників гоніометрії тіла, а саме зменшення кута нахилу голови і збільшення кута зору.

У процесі дослідження нами розроблено критерії ефективності здоров'язберігаючої технології навчання студентів фізкультурного напрямку в умовах інформатизації освіти, серед яких варто вказати такі компоненти як ціннісно-мотиваційний, що виражає ставлення студента до заходів попередження негативного впливу ІТ на самопочуття, розумову працездатність та поставу студентів в умовах інформатизації освіти, когнітивний, згідно з яким можна оцінити обізнаність студентів із даних питань, діяльнісний, що передбачає застосування технологій здоров'язберігання в практиці навчання та у побуті і рефлексивний критерій, який передбачає здатність адекватно оцінювати доцільність впровадження тих чи інших технологій і розуміти причинно-наслідкові зв'язки між застосуванням технологій здоров'язберігання і якістю навчального процесу в умовах інформатизації освіти.

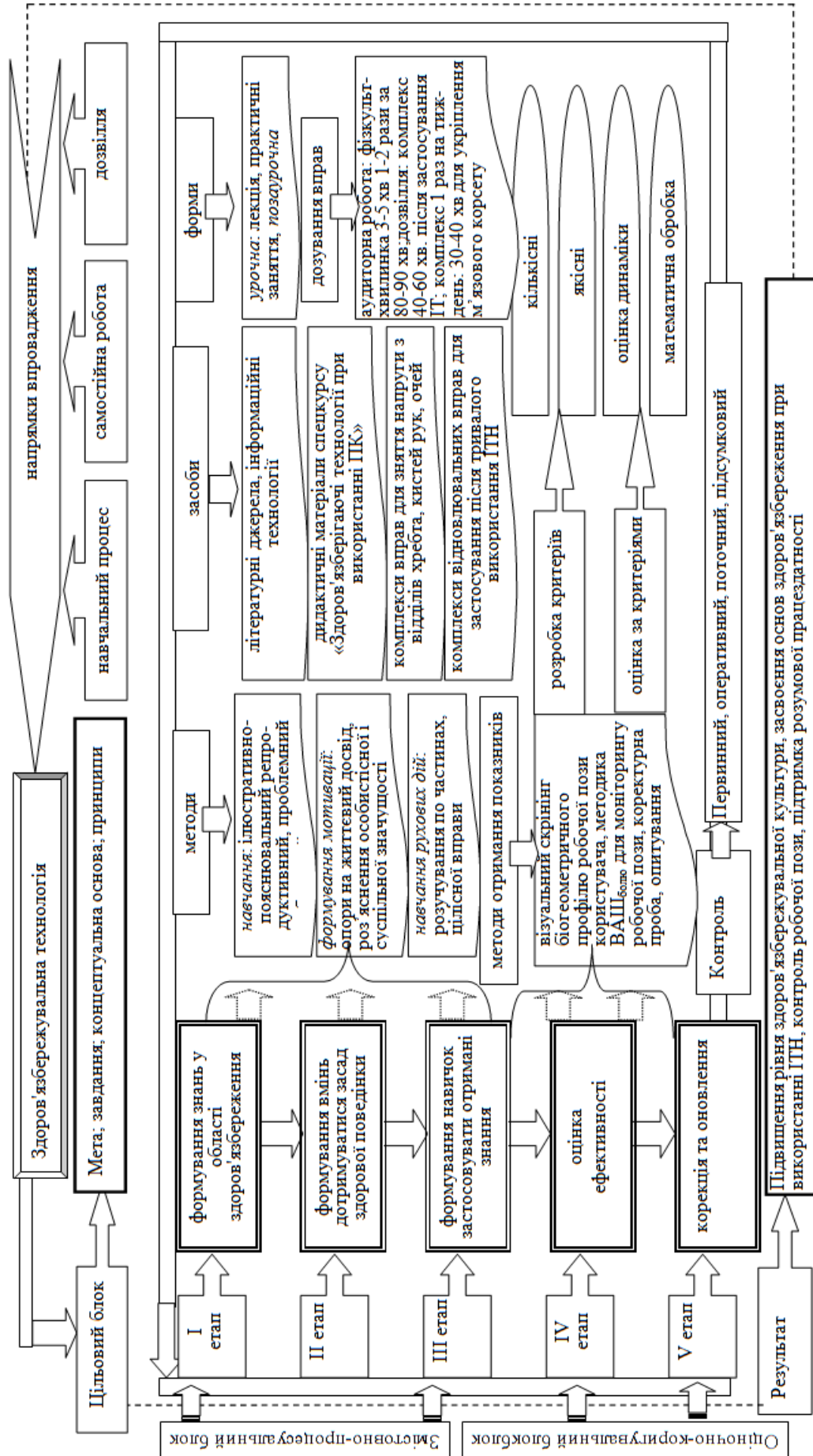


Рис. 1. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх вчителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти

У ході дослідження застосовувалась наступна градація рівня готовності до здоров'язбереження студентів ЗВО фізкультурного профілю в умовах інформатизації освіти:

– високий рівень готовності передбачав усвідомлення необхідності застосовувати технології здоров'язбереження в умовах інформатизації освіти на рівні глибоких переконань, ґрунтовні всебічні знання в області технологій здоров'язберігання та бажання їх поглиблювати, практичне застосування таких технологій в навчальному і поза навчальному процесі, а також вміння адекватно оцінити доцільність використання тієї чи іншої технології здоров'язберігання і визначити її ефективність;

– вищий за середній рівень готовності фіксувався при умові усвідомлення необхідності застосовувати технології здоров'язберігання, наявності достатньо міцних знань у даній області та позитивної мотивації до їх застосування, практичних вмінь, а також адекватної оцінки ефективності впровадження технологій здоров'язберігання;

– середній рівень готовності вказував на недостатній рівень усвідомлення необхідності застосовувати технології здоров'язберігання в умовах інформатизації освіти, недостатньо міцних знань та індиферентного відношення до застосування таких технологій, недосконалих практичних вмінь, а також відсутності адекватної оцінки ефективності впровадження технологій здоров'язберігання;

– рівень готовності до збереження здоров'я в умовах інформатизації освіти розцінювався як низький у випадку відсутності усвідомлення необхідності застосовувати технології здоров'язберігання, низького рівня знань та негативної мотивації до їх застосування, браку практичних вмінь, а також дезорієнтації у критеріях ефективності впровадження технологій, направлених на збереження здоров'я в умовах інформатизації освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Оскільки в сучасних умовах навчання все більша частка навчального часу відводиться на роботу за комп'ютером, загострюються питання організації здоров'язберігаючого навчального середовища студентів ЗВО фізкультурного профілю.

Організація здоров'язберігаючого навчального середовища студентів передбачає застосування здоров'язберігаючої технології навчання студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю під час застосування комп'ютерних засобів навчання.

В ході дослідження нами було розроблено здоров'язберігаючу технологію навчання студентів ЗВО фізкультурного профілю в умовах інформатизації освіти з врахуванням особливостей їх самопочуття, можливістю відновлення розумової працездатності та акцентуванні уваги на збереженні раціональної пози при роботі з ІТ.

У структурі навчально-методичного комплексу було представлено комплекси вправ, які нівелюють негативний вплив ІТ на стан студентів. Вказані комплекси пропонувалося виконувати в навчальному процесі у визначені періоди часу, а також у позанавчальний час при тривалому використанні ІТ.

Подальше дослідження буде направлено на впровадження і оцінку ефективності представленої технології за розробленими критеріями.

Використані джерела

1. Бишевец Н.Г. Засоби фізичного виховання як захід відновлення розумової працездатності студентів в умовах інформатизації освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №5. С. 10–12.
2. Бишевец Н. Г., Денисова Л. В. Функціональний стан майбутніх учителів фізичної культури в процесі застосування інформаційних технологій навчання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 20. С. 27–31.
3. Бишевец Н.Г., Синіговец І.В., Філіпов В.В. Технології здоров'язбереження в навчальному процесі студентів ВНЗ в умовах інформатизації освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2016. № 139 (2). С. 16–19.
4. Денисова Л.В., Бишевец Н.Г., Хмельницька І.В. Структура здоров'язберігальної діяльності фахівця з фізичної культури й спорту в умовах інформатизації освіти. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016 № 21. С. 19-25.
5. Дяченко-Богун М.М. Фактори здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі сучасного навчального закладу. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2015. Вип. 6. С. 54–60.
6. Моделирование рациональной позы системы "человек-компьютер" / Кашуба В.А., Бишевец Н.Г., Сергиенко К.Н., Колос Н.А. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2007. №7. С. 59–66.

7. Митчик О. Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 156–160.
8. Онищенко Н.П., Лиховид О.Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 122–126.
9. Синіговець І.В., Бишевець Н. Г., Сергієнко К.М. Розумова працездатність студентів факультету фізичного виховання в умовах інформатизації освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 91. Т.ІІ. С. 98–101.
10. Щур Л., Грибовська І. Вплив технології формування навичок здорового способу життя на зміни фізичної активності студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4(54). С. 123–127.

Byshevets N., Denisova L., Usychenko V.

ORGANIZING STUDENT'S HEALTH-SAVED EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN THE CONTEXT OF THE EDUCATION INFORMATIZATION

The experience of the health saving students educational activity was studied. It was found that and the systematic and prolonged use of computer learning tools leads to the spine fatigue and impairment of students' longevity, mental disability, and violations of psycho-emotional indicators. It was proved that in the context of the education informatization the issue of leveling out the negative influence of computer technologies on the functional state of the students is topical. It was established that organization of student's health-saving educational environment in modern conditions requires applying the health-saving education technology. The health-saving technology of teaching students in the conditions of informatization of education on the example of institutions of higher education of physical culture profile was substantiated and developed, the general scientific basis of which included systematic, acmeological and axiological approaches to the formation of healthcare-saving culture of students. The theoretical and methodological strategy included personal-oriented and activity-oriented approaches, and the practice-oriented tactics of training was provided by competence, creativity and informative approaches. The main principles were the principle of the health priority, coherence of healthcare activities with other activities in the educational process, the unity of the physical, mental and social components of human health, the principle of humanization of the educational process. The technology contained target, content-procedural and evaluation-correction blocks and was implemented in five stages: the formation of knowledge in the field of health preservation, the formation of skills to adhere to the principles of healthy behavior, the formation of skills to apply the knowledge gained, evaluation of effectiveness and correction. The technology is based on using the educational and methodical complex "Health-saving technologies in the context of the education informatization", which contains a theoretical special course, health-saving technologies, as well as methodological provision of the educational process based on computer educational tools. The criteria for evaluating the effectiveness of the health-saving technology of teaching students of higher educational institutions of the physical culture profile were developed.

Key words: health, informatization, education, health-saved technology, organization, educational environment.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.