СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

УДК 37.018.43:613

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-114-122

Березуєва Тетяна Сергіївна,

асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна.

tbere555@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7677-0592>

ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Цінність здорового способу життя в соціальному плані виступає як ключова категорія, так як здоров'я є необхідною умовою не тільки розвитку і зростання, але і виживання людини.

В даний час в збереженні здоров'я підлітків, які схильні до інтенсивних навчальних навантажень зумовлених переходом на змішане дистанційно-очне навчання, спостерігаються значні проблеми: з віком відбувається погіршення соматичного здоров'я, підвищується рівень захворюваності і відзначається неадекватне сприйняття дітьми стану свого здоров'я. Статистика показує, що число здорових дітей, які прийшли в школу, становить 15%, і лише 2-5% випускників середніх освітніх установ представляється можливим назвати абсолютно здоровими (Богданова, 2017). За час навчання кількість здорових учнів зменшується приблизно в 3-4 рази.

Дослідження показують, що порушення постави, зору, гіпо- та гіпертонічні реакції, невротизація і багато інших відхилень в організмі здобувачів освіти (так звані дидактогенні хвороби) обумовлені, в значній мірі, впливами несприятливих факторів освітнього середовища, зневагою дітьми правилами здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що теоретичні основи формування здорового способу життя учнів та формування валеологічних звичок дітей, починаючи з самого раннього віку отримали відображення в роботах А. Бобро, Ю. Бойчука, А. Тимченка та інших вчених (Бобро, 2014; Бойчук, 2017; Тимченко, 2014). Їхні праці про підвищення життєвого потенціалу особистості є ключовими в області формування її здорового способу життя.

За результатами досліджень, більшість учнів не вміє планувати свою життєдіяльність, організацію фізичної активності, режим дня, у них не сформоване ціннісне ставлення до здорового способу життя. А в теперішній час, під час значних навчальних навантажень та неконтрольованого з боку вчителів та батьків процесу дистанційної освіти, актуальним стає питання стану здоров'я дітей та підлітків.

З огляду на те, що педагог в освітній установі, є одним з найбільш значущих авторитетів в житті учнів, є еталоном для наслідування, то вчителям слід звернути увагу на подачу зразкового прикладу здоров'язберігаючої поведінки учням з метою прищеплення у них певних навичок, направлених на зміцнення та збереження здоров'я, навіть під час онлайн занять. Інтерес в цьому плані представляють праці А. Тимченка, О. Колонькової, О. Литовченко та М. Бело, які вказують на значимість підготовки педагога, для якого здоров'язберігаючі принципи повинні бути власними життєвими установками (Тимченко, 2014; Колонькова & Литовченко, 2009; Бело, 2005).

У наукових працях Ю. Шкретія, В. Ляха, Т. Круцевич ключовим напрямком практичного вирішення цієї проблеми є раціональне використання засобів фізичної культури як основного інструменту психічного, фізичного і морального оздоровлення здобувачів освіти в сукупності з усією системою їх виховання (Шкретій, 2010; Лях, 2012; Круцевич, 2005).

Шкільні фактори ризику, які впливають на здоров'я дітей, за зменшенням інтенсивності (Ващенко, 2008.):

- стресова педагогічна тактика;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям учнів;
- недотримання гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- недостатня освіченість батьків в питаннях збереження здоров'я дітей;
- прогалини в системі фізичного виховання;
- інтенсифікація навчального процесу;
- функціональна необізнаність педагогів з питань охорони та зміцнення здоров'я;
- часткове руйнування служб медичного контролю;
- відсутність системної роботи з формування цінності здорового способу життя.

Актуальність теми дослідження обумовлена переходом більшої частини закладів освіти на дистанційний формат навчання, який сприяє розвитку малорухливого способу життя і в цілому негативно відбивається на здоров'ї учнів в умовах самоізоляції. При переході на навчання за допомогою дистанційних освітніх технологій виникають ризики та негативні фактори, які необхідно нівелювати.

Метою даного дослідження є дослідження фізичної активності здобувачів закладів загальної середньої освіти в умовах переходу системи освіти на дистанційний формат навчання.

Об'єкт дослідження: процес удосконалення фізичної активності дітей шкільного віку в умовах дистанційного навчання та самоізоляції.

Предмет дослідження: засоби дистанційного навчання, що сприяють підтриманню фізичної активності та підвищенню мотивації щодо здорового способу життя здобувачів освіти.

Завдання дослідження:

1) організація і проведення опитування з метою аналізу впливу дистанційного навчання на фізичну активність здобувачів освіти;

2) розробка рекомендацій щодо підтримання фізичної активності та здорового способу життя в цілому в умовах дистанційного навчання.

Проблема полягає в тому, що під час переходу до змішаного навчання (з використанням комп'ютерних технологій) ми отримали певні ризики цифрової освіти, а саме:

1. Проблеми спілкування.

- високотехнологічне освітнє середовище – середовище «безконтактне», воно не дає дітям досвіду безпосереднього, тобто реального, а не віртуального, зіткнення з живими людьми;

- заміщення людського способу комунікації в сім'ї електронними засобами. Це є однією з причин значного збільшення кількості дітей з проявами розладів аутистичного спектру, порушеннями мовного розвитку;

- «цифрова революція» породжує «цифровий розрив» поколінь: «цифрових аборигенів» – дітей, народжених в цифровому середовищі, і «цифрових іммігрантів» – дорослих, для яких інформаційно-комунікаційні технології часто постають як інструменти освітнього процесу;

- цифрові технології породжують також цілий спектр загроз, пов'язаних з психологічною безпекою і погіршенням здоров'я, практично кожен третій школяр коли-небудь стикався, або чув про випадки кібербулінгу.

2. Проблеми навчання:

- особливостями «кліпового мислення» є швидкість обробки даних, переважання візуального сприйняття, проблеми зі сприйняттям тривалої лінійної послідовності та однорідної інформації;

- навичкам письма, каліграфії, чистописання приділяється все менше уваги. А при переході на цифрову освіту, написання від руки скасують остаточно? Діти будуть гірше формулювати свої думки, стануть гірше вчитися і запам'ятовувати;

- основною групою ризику для розвитку комп'ютерної залежності є підлітки у віці від 10 до 18 років. Часто батьки помічають тільки останню стадію, коли дитина відчуває фізичні нездужання, з'являється агресія, вони не контролюють свої імпульси;

3. Проблеми фізичного здоров'я і розвитку:

- щоденне використання комп'ютера можна віднести до шкільних факторів ризику з середньою значимістю, яке стоїть наступним після стресових умов навчання і гіподинамії; в науковій літературі обговорюються такі негативні ефекти використання мобільних технологій як зниження рухової активності, порушення в структурі харчування;

- наукові дослідження про вплив радіочастотного випромінювання на людей, тварин і біологічні матеріали, підкріпили висновок про зв'язок радіочастотного випромінювання від бездротових технологій з підвищеним ризиком ракових захворювань, особливо пухлин головного мозку; також виявлені когнітивні порушення, що зачіпають навчання і пам'ять;

- при переході на цифрове навчання час, який дитина буде проводити за комп'ютером, з урахуванням виконання домашніх завдань становитиме 5-6 годин мінімум.

Зазначені недоліки та суперечності зумовили постановку проблеми дослідження: «Як допомогти сьогоднішнім здобувачам освіти в умовах дистанційного та змішаного навчання зміцнити своє здоров'я, підвищити його рівень та сформувати ціннісну орієнтацію на здоровий спосіб життя?». Недостатня розробленість даної проблеми і її видима практична значущість зумовили вибір теми дослідження: «Зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання». Все це говорить про те, що необхідно знайти шляхи до найбільш результативних форм і методів зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

З метою виявлення та оцінки впливу дистанційного навчання на фізичну активність здобувачів середньої освіти було проведено дослідження, в якому взяли участь 50 учнів Кременського ліцею №5. В результаті дослідження з'ясувалося, що у більшості опитаних знизився рівень фізичної активності: – так, значно менше рухаюсь – 59,8%; так, частково менше – 23,4%; ні, все залишилось, як і раніше – 8,4%; я став більше рухатись – 8,4%. Виходячи з цього, під час переходу до дистанційного навчання можна спостерігати різке зниження рівня фізичної активності студентів. Дійсно, якщо при традиційному форматі навчання здобувачі освіти отримують достатню кількість рухів через постійне переміщення всередині навчального закладу, то в умовах дистанційної освіти, яка супроводжується режимом самоізоляції, фізичні навантаження зводяться до мінімуму. Також 71,4% респондентів вказали, що в тій чи іншій мірі відчують брак фізичної активності. Щоб відновити природний рівень фізичної активності, 63% опитаних фізичні вправи виконують самостійно. Ще 28,6% респондентів хотіли б почати займатися, але відзначили, що в силу деяких причин не можуть це робити. І тільки 8,4% відповіли, що відчують себе комфортно.

Найпоширенішими причинами, що не дозволяють опитаним

самостійно займатися фізичними вправами, стали відсутність часу на заняття спортом у зв'язку з щільним навчальним графіком, відсутність необхідного обладнання і нездатність самостійно підібрати вправи. Завершують список причини, пов'язані з відсутністю мотивації, а також інші (хвороба, недолік місця, які пов'язані з навчанням справи і так далі), що може свідчити про погіршення фізичної активності.

Виходячи з результатів дослідження, можна зробити висновок, що дистанційний формат навчання значно вплинув на рівень фізичної активності здобувачів освіти, і більше 70% опитаних відчують на собі її недолік. Такий формат навчання спонукає до малорухливого способу життя, що тягне за собою негативні наслідки для здоров'я. Але при цьому опитані готові відновлювати природний рівень фізичної активності, тому що у дітей, які активно займаються спортом, вибудовується певний режим дня, підвищується життєвий тонус, працездатність, мотивація, виробляються вольові якості (Богданова, 2017).

Так як дистанційний формат навчання передбачає тривале перебування тіла в сидячому положенні, то його негативний вплив найбільшою мірою може відбитися на органах зору, опорно-руховому апараті, м'язах і суглобах людини. Проаналізувавши ситуацію, були надані рекомендації, щодо організації раціонального режиму дня та мінімізації негативного впливу на здоров'я здобувачів у закладах загальної середньої освіти засобами дистанційного навчання:

- суворе дотримання правил особистої гігієни (чистка зубів і душ вранці і ввечері, миття обличчя і рук вранці і ввечері, а також перед кожним прийомом їжі);
- організація цілісного розпорядку дня, звичний і передбачуваний уклад життя;
- достатня кількість, відповідно до вікових потреб, часу сну з встановленням точних годин;
- суворе організація дистанційного освітнього процесу з урахуванням встановлення раціональної тривалості шкільних і позашкільних занять, регламентований час за комп'ютером;
- організація робочого місця дитини, що навчається з урахуванням гігієнічних, ергономічних вимог;
- організація регулярної фізичної активності (ранкова зарядка і комплекси руханок під час перерв), зарядка для очей і рук;
- підсилення контролю з боку батьків за знаходженням дитини у мережі інтернет;
- регулярне і достатнє харчування з встановленням точних годин прийому їжі;
- достатність відпочинку з максимальним перебуванням на свіжому повітрі і достатньою руховою активністю.

Особливу увагу слід приділити наступним типам фізичних вправ:

- а) з високою інтенсивністю: вправи на розвиток силових якостей

(підтягування, віджимання), гнучкості (повороти корпусу, розтяжки, скручування); вправи на розвиток рівноваги і координації рухів, витривалості, спритності і швидкості реакції;

б) з низькою інтенсивністю: вправи на розслаблення м'язів очей, поліпшення мозкового кровообігу, зняття втоми з плечового пояса, рук і м'язів тулуба.

Наприкінці навчального року заплановано проведення анкетування серед здобувачів середньої освіти Кременського ліцею №5 з метою виявлення змін у стані здоров'я дітей та сформованості установки на здоровий спосіб життя.

Отже, запропоновані заходи та рекомендовані форми роботи в умовах дистанційного навчання, що сприяють підтриманню фізичної активності та підвищенню мотивації здобувачів освіти щодо здорового способу життя слід продовжувати протягом усього циклу навчання в закладі загальної середньої освіти.

Список використаної літератури

- 1. Богданова Г.** Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. *Здоров'я та фізична культура*. 2017. № 9. С. 6–7.
- 2. Бобро А. А.** Формування потреби здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. №25. С. 3.
- 3. Загальна** теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
- 4. Тимченко А. М.** Психофізіологічні основи здоров'я. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2014. 65 с.
- 5. Здоров'язберігаючі** технології у навчальному закладі / [упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко]. К.: Шкільний світ, 2009.
- 6. Концепція** навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок: інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. К.: Генеза, 2005. 77 с.
- 7. Шкребтій Ю. М.** Фізичне виховання в системі освіти України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Теорія і методика навчання і фізична культура і спорт*. Вип. 8. К., 2010. С. 219–222.
- 8. Лях В. І.,** Мейсон М., Копилов Ю. А. Оцінка успішності з фізичної культури. *Фізична культура в школі*. 2012. № 1. С. 65.
- 9. Круцевич Т. Ю.,** Воробйов М. І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків. Київ: [б. в.], 2005. 196 с.
- 10. Ващенко О.,** Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. К.: Шкільний світ, 2008.

References

- 1. Bohdanova, H.** (2017). Pidhotovka vchyteliv do formuvannia v uchniv zhyttievkykh navychok [Preparing teachers for the formation of students life skills]. *Zdorovia ta fizychna kultura – Health and physical culture*, 9, 6-7 [in Ukrainian].
- 2. Bobro, A. A.** (2014). Formuvannia potreby zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Formation of

the need for a healthy lifestyle in students of higher educational institutions]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti – The origins of pedagogical skills*, 25, 3 [in Ukrainian]. **3. Boichuk, Yu. D.** (Eds.). (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia* [General theory of health and health]. Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H. [in Ukrainian]. **4. Tymchenko, A. M.** (2014). *Psykhofiziologichni osnovy zdorovia* [Psychophysiological foundations of health]. Kharkiv: KhNU im. V. N. Karazina [in Ukrainian]. **5. Kolonkova, O., & Lytovchenko, O.** (Eds.). (2009). *Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii u navchalnomu zakladi* [Healthy technologies in the school]. K.: Shkilnyi svit [in Ukrainian]. **6. Kontseptsiiia** navchannia zdorovoho sposobu zhyttia na zasadakh rozvytku navychok [The concept of learning a healthy lifestyle based on skills development]. (2005). K.: Heneza [in Ukrainian]. **7. Shkrebtii, Yu. M.** (2010). *Fizychne vykhovannia v systemi osvity Ukrainy* [Physical education in the education system of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho ped. universytetu im. M. P. Dragomanova. Serii 15: Teoriia i metodyka navchannia i fizychna kultura i sport – Scientific journal of the National Pedagogical University. MP Dragomanova. Series 15: Theory and methods of teaching and physical culture and sports*, 8, 219-222. K. [in Ukrainian]. **8. Liakh, V. I., Meison M., & Kopylov Yu. A.** (2012). *Otsinka uspishnosti z fizychnoi kultury* [Assessment of success in physical culture]. *Fizychna kultura v shkoli – Physical culture at school*, 1, 65 [in Ukrainian]. **9. Krutsevych, T. Yu., & Vorobiov, M. I.** (2005). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta yunakiv* [Control in physical education of children, adolescents and young people]. Kyiv: [b. v.] [in Ukrainian]. **10. Vashchenko, O., & Svyrydenko, S.** (2008). *Yak stvoryty shkolu spriannia zdoroviu* [How to set up a health promotion school]. K.: Shkilnyi svit [in Ukrainian].

Березуєва Т. С. Зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання

Проблема здоров'я підростаючого покоління останнім часом є пріоритетною для держави, суспільства і громадян, оскільки учнівська молодь є основним резервом поповнення трудових резервів країни. Суспільству потрібні здорові кадри: від рівня здоров'я кожного залежить ефективна реалізація потенціалу особистості і соціально-економічне благополуччя всієї країни. Охорона здоров'я підростаючого покоління важлива ще й тому, що учнівська молодь є репродуктивним потенціалом країни. У традиційній освіті турбота про стан здоров'я учнів є прерогативою медичних працівників та відповідних установ, але їх діяльність в основному спрямована на профілактику і лікування хвороб, а не на формування установки на здоровий спосіб життя дітей. Багато в чому здоров'я здобувачів освіти залежить від організації навчального процесу.

Процес організації дистанційного навчання викликає чимало труднощів, а саме: малорухливий спосіб життя, відсутність розкладу, онлайн-трансляції та комунікація через різні платформи, невідповідний

обсяг завдань і онлайн-уроків, недостатній час для виконання завдань, низька мотивація до навчання та фізичної активності, надмірне навантаження, нестача спілкування із вчителем та ровесниками, несприйняття дистанційного навчання, відсутність чи застарілість комп'ютерного обладнання та інші. Всі ці фактори призводять до погіршення загального стану здоров'я дітей. Щоб допомогти сьогodнішнім здобувачам освіти в умовах дистанційного та змішаного навчання зміцнити своє здоров'я, підвищити його рівень та сформува ти ціннісну орієнтацію на здоровий спосіб життя було розроблено рекомендації з оптимізації навчального процесу вдома. Наведені рекомендації покликані допомогти бажаючим самостійно займатися і долати труднощі. Таким чином, в умовах переходу на дистанційне навчання грамотно спланований режим дня і правильно підібрані комплекси вправ, з урахуванням індивідуальних фізичних навантажень, зможуть забезпечити для учнів повноцінний руховий режим і зберегти фізичне здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, мотивація, здоровий спосіб життя, дистанційне навчання, здобувачі освіти.

Березуева Т. С. Укрепление и сохранение здоровья соискателей образования в условиях дистанционного обучения

Проблема здоровья детей в последнее время является приоритетной для государства, общества и граждан, поскольку подрастающее поколение является основным источником пополнения трудовых резервов страны. Обществу нужны здоровые люди, от уровня здоровья каждого зависит социально-экономическое благополучие всей страны и эффективная реализация потенциала личности. Охрана здоровья подрастающего поколения важна потому, что учащаяся молодежь является потенциалом страны. В системе традиционного образования забота о состоянии здоровья учащихся является прерогативой соответствующих медицинских учреждений, но их деятельность в основном направлена не на формирование установки на здоровый образ жизни детей, а на профилактику и лечение болезней. Во многом здоровье соискателей образования зависит от организации учебного процесса.

Процесс организации дистанционного обучения вызывает немало трудностей, а именно: малоподвижный образ жизни; отсутствие расписания; онлайн-трансляции и коммуникация через различные платформы; неподходящий объем задач и онлайн-уроков; недостаточное время для выполнения заданий; низкая мотивация к обучению и физической активности; чрезмерная нагрузка, недостаток общения с учителем и сверстниками; неприятие дистанционного обучения; отсутствие или устарелость компьютерного оборудования и другие. Все эти факторы приводят к ухудшению общего состояния здоровья детей. Чтобы помочь сегодняшним соискателям образования в условиях дистанционного и смешанного обучения укрепить свое здоровье, повысить его уровень и сформировать ценностную ориентацию на здоровый образ жизни были

разработаны рекомендации по оптимизации учебного процесса дома. Приведенные рекомендации призваны помочь желающим самостоятельно заниматься и преодолевать трудности. Таким образом, в условиях перехода на дистанционное обучение грамотно спланированный режим дня и правильно подобранные комплексы упражнений, с учетом индивидуальных физических нагрузок, смогут обеспечить для учащихся полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, здоровый образ жизни, дистанционное обучение, соискатели образования.

Berezuieva T. Strengthening and Maintaining the Health of Applicants for Education in the Context of Distance Learning

The problem of children's health has recently been a priority for the state, society and citizens, since the younger generation is the main source of replenishment of the country's labor reserves. Society needs healthy people, the social and economic well-being of the whole country and the effective realization of the potential of the individual depend on the level of health of each. Protecting the health of the younger generation is important. In the system of traditional education, taking care of the health of students is the prerogative of the relevant medical institutions, but their activities are mainly aimed not at forming an attitude towards a healthy lifestyle for children, but at preventing and treating diseases. In many ways, the health of applicants for education depends on the organization of the educational process. The process of organizing distance learning causes many difficulties, namely: a sedentary lifestyle; lack of a schedule; online streaming and communication across various platforms; inappropriate amount of tasks and online lessons; insufficient time to complete tasks; low motivation for learning and physical activity; excessive workload, lack of communication with the teacher and peers; rejection of distance learning; absence or obsolescence of computer equipment and others. All these factors lead to a deterioration in the general health of children. To help today's distance and blended education applicants improve their health, improve their health and form a value orientation towards a healthy lifestyle, recommendations have been developed to optimize the learning process at home. The given recommendations are intended to help those who wish to study independently and overcome difficulties.

In the context of the transition to distance learning, a well-planned daily regimen and correctly selected sets of exercises, taking into account individual physical loads, will be able to provide students with a full-fledged motor regime and maintain physical health.

Key words: health, motivation, healthy lifestyle, distance learning, education applicants.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.