

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

THE PROBLEM OF HEALTH OF HIGHER EDUCATION ACCESSORIES IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Запровадження дистанційної форми освіти у 2020 р. зумовлене поширенням пандемії COVID-19 і необхідністю дотримання всіх карантинних заходів задля збереження здоров'я та життя всіх учасників освітнього процесу. Саме це довело необхідність залучити всіх учасників освітнього процесу до використання новітніх інтерактивних платформ і підвищити мотиваційний фактор в отриманні нових знань здобувачами вищої освіти.

Мета статті – проаналізувати проблему здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

У роботі визначено, що метою здоров'язбереження є розумне ставлення до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовування організму, організація праці й відпочинку, недопущення шкідливих звичок.

Дистанційна форма навчання – форма організації освітнього процесу в закладах освіти, яка забезпечує реалізацію дистанційного навчання та передбачає можливість отримання випускниками документів державного зразка про відповідний освітній або освітньо-кваліфікаційний рівень. Завданнями сучасної професійної освіти є реструктуризація дозвілля з використанням здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти. Визначено, що педагогічна скерованість спрямована на запровадження методів і методик здоров'язбереження, здоров'язбережувальних технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності, прищеплення навичок здорового способу життя. В умовах дистанційного навчання для ефективної здоров'язбережувальної діяльності розглянуто такі технології: здоров'язбережувальні; здоров'яформувальні; оздоровчі; рекреаційні оздоровчі; навчання здоров'я; виховання культури здоров'я.

Дистанційне навчання в умовах пандемії спрямоване не тільки на отримання знань, умінь і навичок, а й на збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу. У статті доведено необхідність залучення здобувачів вищої освіти й викладачів до використання новітніх інтерактивних платформ і підвищення мотиваційного фактора в отриманні нових знань.

Ключові слова: здоров'язбереження, здобувачі вищої освіти, дистанційне навчання, освітній процес, пандемія.

The introduction of distance education in 2020, due to the spread of the COVID-19 pandemic and the need to comply with all quarantine measures to preserve the health and lives of all participants in the educational process. This proved the need to involve all participants in the educational process in the use of the latest interactive platforms and increase the motivating factor in the acquisition of new knowledge by higher education students.

The purpose of the article is to analyze the problem of health care for graduates in distance learning.

The article states that the purpose of health is a reasonable attitude to their health, physical and mental culture, hardening of the body, organization of work and rest, prevention of bad habits.

Distance learning – a form of organization of the educational process in educational institutions, which ensures the implementation of distance learning and provides the opportunity for graduates to obtain state-standard documents on the appropriate educational or educational level. The tasks of modern vocational education are the restructuring of leisure with the use of health technologies in the educational process of higher education institutions. It is determined that the pedagogical direction is aimed at the introduction of methods and techniques of health care, health-preserving technologies in the process of forming health-preserving competence, inculcation of healthy lifestyle skills. In the conditions of distance learning for effective health-preserving activity the following technologies are considered: health-preserving; health-forming; health; recreational wellness; health education; health education.

Distance learning in a pandemic is aimed not only at gaining knowledge, skills and abilities, but also at maintaining the health of all participants in the educational process. The article proves the need to involve higher education seekers and teachers in the use of the latest interactive platforms and increase the motivational factor in acquiring new knowledge.

Key words: health, higher education, distance learning, educational process, pandemic.

УДК 378.37.016:042
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/43/1.21>

Замрозович-Шадріна С.Р.,

докт. пед. наук,
доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
Державного вищого навчального закладу «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Вікторова Л.В.,

докт. пед. наук,
професор кафедри іноземних мов
Воєнно-дипломатичної академії імені Євгенія Березняка

Єфімов Д.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри педагогіки та методики викладання
Горлівського інституту іноземних мов
Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Постановка проблеми в загальному вигляді. Першочерговим завданням України як соціально орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, здоров'язбереженню, духовному зростанню. Саме тому формування, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є одним із пріоритетів політики нашої держави.

Як свідчать результати наукових досліджень, стан здоров'я населення тільки на 10% зумовлюється медичною допомогою. Провідним же

фактором, що визначає здоров'я індивіда, є його власне ставлення до свого здоров'я.

Активізація дистанційної форми навчання в Україні – це вимушений захід, пов'язаний із введенням карантинних обмежень, спричинених пандемією COVID-19, а не стратегія повсюдного впровадження в освітній процес указаної форми навчання. Науковці стверджують, що варто розробити й закріпити на законодавчому рівні спеціальні норми, спрямовані на врегулювання надання освітніх послуг закладами вищої освіти

в умовах пандемій, і створити безпечне цифрове середовище, необхідне для успішної реалізації дистанційних програм.

Дистанційна форма навчання реалізує принцип безперервної освіти й здатна задовольнити постійно зростаючий попит на знання в інформаційному суспільстві. Під час дистанційного навчання необхідно підтримувати самомотивацію здобувачів вищої освіти щодо власного навчання, а також високий рівень їхньої самоорганізації. Запровадження дистанційної форми освіти у 2020 р. зумовлене поширенням пандемії COVID-19 і необхідністю дотримання всіх карантинних заходів задля збереження здоров'я та життя всіх учасників освітнього процесу. Саме це довело необхідність залучити всіх учасників освітнього процесу до використання новітніх інтерактивних платформ і підвищити мотиваційний фактор в отриманні нових знань здобувачами вищої освіти.

Вітчизняні дослідники (Н. Теренда, О. Теренда, М. Горішний, Н. Панчишин) вважають, що «для покращення доступності навчально-методичних матеріалів, збільшення контакту між викладачем і здобувачем вищої освіти необхідно залучити інтерактивні платформи, які дозволять покращити процес викладання та засвоєння необхідного навчального матеріалу» [10, с. 57].

Як стверджують вітчизняні науковці (М. Носко, С. Грищенко, Ю. Носко, 2013 р.), здоров'я людини можна визначити як «природний стан організму, який характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін», що залежить від багатьох «факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя». Метою здоров'язбереження вважаємо навчання людини будь-якого віку розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовувати свій організм, вміло організувати працю та відпочинок, уникати шкідливих звичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У статті проаналізовано наукові доробки вітчизняних науковців щодо різних аспектів здоров'язбережувальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Вітчизняними вченими, що досліджували здоров'язбережувальну діяльність та її функції в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності, є: С. Гаркуша, С. Грищенко, В. Жамардй, Н. Кравчук, О. Кузнецова, М. Носко, Ю. Носко. Серед зарубіжних науковців, які вивчали деякі психологічні аспекти збереження здоров'я, слід згадати О. Фонарьова, В. Якуніна. Проблему дистанційного навчання розглядають у наукових розвідках вітчизняні науковці В. Годз, О. Олешко, О. Ровнягін, Н. Теренда, О. Теренда, М. Горішний, Н. Панчишин.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Не вирішеними частинами загальної проблеми є обґрунтування потреби запровадження нових методів дистанційного навчання в умовах пандемії.

Мета статті – проаналізувати проблему здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Здоров'язбереження має спиратися на формування безпечної поведінки, в основі якої лежить спосіб життя. «Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини й складається із чотирьох категорій: рівень життя (економічної); якість життя (соціологічної); стиль життя (соціально-психологічної); устрій життя (соціально-економічної)» [7, с. 98].

На нашу думку, необхідно також розглянути «системний підхід у педагогіці, що спрямований на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різноманітних типів зв'язків і зведення їх в єдину теоретичну картину» [1, с. 305].

«Умовою реалізації системного підходу в освітньому процесі у закладах вищої освіти є методологія системного аналізу, яка передбачає цілеспрямоване формування єдності методичної системи з педагогічними умовами, змістом і формами управління освітнім процесом, що сприяє перебудові його змістового наповнення. За системного підходу освітній процес можна досліджувати з огляду на організацію, планування, коректування, динамічність, гнучкість та оперативність забезпечення всіх можливих ланок його функціонування» [3, с. 115–116].

«Дистанційна форма навчання – форма організації навчального процесу у закладах освіти (вищих навчальних закладах, закладах поза-шкільної освіти, професійно-технічних навчальних закладах, загальноосвітніх навчальних закладах), яка забезпечує реалізацію дистанційного навчання та передбачає можливість отримання випускниками документів державного зразка про відповідний освітній або освітньо-кваліфікаційний рівень» [9].

До переваг дистанційного навчання в закладах вищої освіти віднесено гнучкий графік навчання, можливість поєднання роботи й навчання, опанування додаткових компетенцій, курсів, хобі й підвищення мотивації до самонавчання. Недоліками дистанційного навчання в період пандемії є: технічні проблеми, неможливість доступу до Інтернету, складність засвоєння матеріалу самостійно, низький рівень володіння викладачами й здобувачами вищої освіти інформаційними технологіями. Також необхідне поліпшення технічних, економічних, організаційних і психологічних умов праці науково-педагогічних працівників, забезпечення мотивації викладачів, надання їм матеріальних

і нематеріальних стимулів до високоякісної професійної діяльності й професійного розвитку в умовах дистанційного навчання [8].

Технологіями дистанційного навчання є комплекс освітніх технологій, включаючи психолого-педагогічні й інформаційно-комунікаційні, що надають можливість реалізувати процес дистанційного навчання в освітніх закладах і наукових установах [9].

Державними нормативними документами визначені й *системи управління дистанційним навчанням*. Ними є програмне забезпечення, призначене для організації навчального процесу й контролю за навчанням через Інтернет та / або локальну мережу [9].

Проблема здоров'язбереження здобувачів вищої освіти не може бути розв'язана без знання завдань сучасної професійної освіти. «Завданнями сучасної професійної освіти є реструктуризація дозвілля з використанням здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти». Культура здоров'я є справжнім феноменом, високоефективним засобом формування належного біологічного потенціалу здоров'я та адаптаційних можливостей здобувачів вищої освіти завдяки покращанню фізичних кондицій, зміцненню стану здоров'я та гармонійного розвитку. Вітчизняні вчені В. Жамардій, К. Максимова й К. Мулик доводять, що «потреба в систематичних заняттях, опанування здобувачами системи практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізіологічних здібностей, сприяння загальному і професійно-прикладному фізичному вихованню визначає готовність здобувачів вищої освіти до майбутньої професії» [3, с. 91–92; 6, с. 71–82].

Здоров'язбережувальна діяльність взагалі залежить від усіх учасників освітнього процесу в закладах вищої педагогічної освіти. Науковці зазначають, що це позитивний настрій. Саме тому необхідно зважати на те, що настрої – «це психо-емоційна установка, з якою людина підходить до виконання тієї або іншої справи». Він може бути позитивним і негативним. Позитивний настрій помітно підвищує шанси на успіх у будь-якій справі. «Оптимізм допомагає людині ефективніше долати труднощі, швидше домагатися поставлених цілей, викликати симпатію в оточення. Як дорослим, так і дітям приємно спілкуватися з тими, хто допомагає їм налаштуватися на позитив. Оптимісти не лише самі притягують удачу. Вони допомагають і іншим ставати успішніше». Зарубіжні вчені-психологи доводять, що «це важливий механізм, стимулюючий розвиток колективу й суспільства в цілому. Позитивний настрій може залежати від зовнішніх чинників (наприклад, хорошого символу або ритуалу), але найкраще, коли він зароджується

в глибині душі, стаючи частиною психіки людини» [11, с. 302; 13, с. 112].

Також у своєму дослідженні маємо спиратися на наукові розвідки вітчизняного науковця С. Футорного. Ним розроблено концепцію формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти з урахуванням передумов здійснення здоров'язбережувальної діяльності, алгоритм застосування інноваційних технологій формування здорового способу життя, що забезпечує цілеспрямоване управління, взаємозв'язок професійної підготовки й здоров'язбережувальної діяльності для підвищення рівня сформованості й позитивного ставлення здобувачів до свого здоров'я зокрема й культури здоров'я взагалі [12].

Для нашого дослідження важливо констатувати, що здоров'язбережувальна діяльність – це не тільки «вміння організовувати й здійснювати її» – це ще й уміння підвищувати рівень знань здобувачів щодо складових частин здоров'язбереження; уміння моделювати й використовувати різні форми й методи, створювати здоров'язбережувальне середовище, спрямоване на передумови формування здоров'я студентської молоді.

Зауважимо, що виховна здоров'язбережувальна діяльність має формувати переконання, ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, виховувати позитивне ставлення до здоров'я здобувачів вищої освіти як до особистої та до соціальної цінності. Вітчизняні вчені стверджують, що існує потреба в рекреаційній діяльності освітніх закладів як вищої, так і середньої освіти. Це створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я здобувачів вищої педагогічної освіти. Базовою складовою частиною особистості здобувачів освіти маємо вважати культурологічну, що сприяє формуванню ставлення до здоров'я учасників освітнього процесу. Щодо вміння поєднувати методи й методики здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, включати їх до змісту занять і використовувати в повсякденній роботі з учасниками освітнього процесу, то це – одна з ознак конструктивізму.

Для нашого дослідження необхідно розглянути хоча б одну з педагогічних умов реалізації створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Однією з педагогічних умов реалізації методичної системи створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке впливає на педагогічну систему, спонукаючи її до постійних змін, є «досягнення оздоровчих цілей і завдань», що неможливо в межах традиційного освітнього процесу в закладі вищої освіти (далі – ЗВО), який передбачає розподіл освітнього й виховного процесів, організацію освітнього процесу за часовими відрізками й орієнтацію на самостійну роботу. Констатуємо, що водночас «не

завжди враховуються відповідність поставленої мети віковим та індивідуальним особливостям здобувачів; зміст, кількість та якість навчального матеріалу, спосіб, структура, доступність його викладання; загальні здібності, фізичні можливості й рівень загальної здоров'язбережувальної підготовки здобувачів вищої освіти» [2, с. 147; 3, с. 117].

Вітчизняна дослідниця Н. Кравчук визначає три взаємопов'язані напрями здоров'язбережувальної діяльності: педагогічний, медико-валеологічний й психологічний, які реалізуються на певному етапі здоров'язбережувальної діяльності [4].

Згідно з науковими розвідками сучасних вітчизняних вчених В. Жамардія та О. Кузнєцової, наукові пошуки щодо модернізації, трансформації, реформування освітнього процесу в закладах вищої освіти свідчать про велику кількість понять, що характеризують різні види технологій, які стосуються формування та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти, а саме:

– *здоров'язбережувальні технології* – це створення безпечних умов для перебування, навчання здобувачів у ЗВО, а також вирішення завдань раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності освітнього й фізичного навантаження їхнім можливостям;

– *здоров'яформувальні технології* – це цілеспрямована оздоровча гуманістична, особистісно орієнтована взаємодія викладача й здобувача, що містить сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я здобувачів вищої освіти;

– *оздоровчі технології* – це вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я здобувачів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;

– *рекреаційно-оздоровчі технології* – це надання здобувачам можливостей для прояву своєї активності залежно від вікових та індивідуальних особливостей, інтересів, фізичних здібностей, підвищення культури побуту й формування здорового способу життя, розвиток ініціативи, самостійності, стимулювання соціальної активності й створення оптимальних умов для творчого самовираження;

– *технології навчання здоров'я* – це гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, розв'язання конфліктів), профілактика травматизму й зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

– *технології виховання культури здоров'я* – це виховання в здобувачів особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації дотримання засад здорового способу

життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я родини [3, с. 77–78; 5].

Згідно з науковими працями вітчизняного вченого В. Жамардія, «реалізація особистісно орієнтованого підходу в освітньому процесі ЗВО неможлива без застосування загальнодидактичних принципів навчання, орієнтації змісту й структури освітнього процесу, створення сприятливих умов для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я здобувачів шляхом саморегуляції, само-стимуляції та реалізації життєвої потреби у фізичному самовдосконаленні» [3, с. 121].

Нами визначено, що педагогічна скерованість спрямований на запровадження методів і методик здоров'язбереження, здоров'язбережувальних технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності, прищеплення навичок здорового способу життя (далі – ЗСЖ).

Значущість медико-валеологічного напрямку полягає в розширенні знань здобувачів щодо власного здоров'язбереження та здоров'язбереження оточення, а також в умінні використовувати різні навички ЗСЖ, здійсненні контролю за фізичним розвитком і фізичною підготовленістю дітей.

Психологічний напрям передбачає стимулювання вміння здобувачів вищої освіти визначати психічний стан людини, тілорухи інших людей, указати, про що вони говорять: бажання до руху, до активності, бажання спілкуватися, сум, радість, заклопотаність; аналіз своїх дій і вчинків, характеру, власного здоров'я, поведінки з людьми, ставлення до життя, інтересів і захоплень, щоб здійснити самопізнання, досягнути успіху й спланувати власний розвиток особистого зростання, самовдосконалення, зміни світосприйняття та відповідальності за власне здоров'я та щастя; подачу рекомендації щодо покращення психічного стану за допомогою використання оздоровчих методик.

Важливими складовими частинами здоров'язбережувальної компетентності є сприятливі для здоров'я спеціальні й психосоціальні компетенції (життєві навички).

До психосоціальних компетенцій (життєвих навичок) належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху й гартування волі, аналіз проблем і прийняття зважених рішень, критичне й творче мислення, ефективне спілкування, співчуття.

Висновки.

1. Метою здоров'язбереження є розумне ставлення до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовування організму, організація праці й відпочинку, недопущення шкідливих звичок.

2. Дистанційна форма навчання – форма організації освітнього процесу в закладах освіти, яка забезпечує реалізацію дистанційного навчання та передбачає можливість отримання випускниками

документів державного зразка про відповідний освітній або освітньо-кваліфікаційний рівень.

3. Завданнями сучасної професійної освіти є реструктуризація дозвілля з використанням здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти.

4. В умовах дистанційного навчання для ефективної здоров'язбережувальної діяльності необхідно запроваджувати такі технології: здоров'язбережувальні; здоров'яформувальні; оздоровчі; рекреаційні оздоровчі; навчання здоров'я; виховання культури здоров'я.

5. Дистанційне навчання в умовах пандемії спрямоване не тільки на отримання знань, умінь і навичок, а й на збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

6. Існує необхідність залучення здобувачів вищої освіти й викладачів ЗВО до використання новітніх інтерактивних платформ і підвищення мотиваційного фактора в отриманні нових знань дистанційно.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у впровадженні нових методів дистанційного навчання в освітньому процесі закладів вищої освіти.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ, 1997. 376 с.
2. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.
3. Жамардїй В.О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 630 с.
4. Кравчук Н.П. Здоров'язбережувальна діяльність та її функції в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. *Наукове мислення* : вебсайт. URL : <http://naukam.triada.in.ua/index.php/18-pedagogika/24-zdorov-yazberezhuvalna->

[dialnist-ta-jiji-funktsiji-v-protsesi-formuvannya-zdorov-yazberezhuvalnoji-kompetentnosti-majbutnikh-vikhovateliv-doshkilnikh-navchalnikh-zakladiv](#) (дата звернення: 20.12.2021).

5. Кузнецова О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 613 с.

6. Мулик К.В., Максимова К.В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 58. С. 71–82.

7. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.

8. Олешко А.А., Ровнягін О.В., Годз В.Р. Удосконалення дистанційного навчання у вищій освіті в умовах пандемічних обмежень. *Державне управління: удосконалення та розвиток* : Електронний журнал. URL: http://www.dy.nayka.com.ua/pdf/1_2021/5.pdf (дата звернення: 20.12.2021).

9. Про затвердження Положення про дистанційне навчання : Наказ Міністерства освіти і науки України від 25 квітня 13 р. № 466 / Міністерство освіти і науки України. *Освіта.ua* : вебсайт. URL: https://osvita.ua/legislation/Dist_osv/2999/ (дата звернення: 20.12.2021).

10. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах пандемії COVID-19 (за результатами анкетування) / Н.О. Теренда, О.А. Теренда, М.І. Горішний, Н.Я. Панчишин. *Медична освіта*. 2020. № 4. С. 57–60.

11. Фонарев А.Р. Психологические особенности личностного становления профессионала. Москва : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : НПО МОДЭК, 2005. 560 с.

12. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 43 с.

13. Якунин В.А. Педагогическая психология : учебное пособие. Санкт-Петербург : Издательство Михайлова В.А.; Изд-во «Полиус», 1998. 639 с.