

УДК 613.9:37.091.12:796

Бишевец Н. Г., Синіговец І. В.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ КАДРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Анотація. Бишевец Н. Г., Синіговец І. В. У статті встановлено, що поряд із позитивними змінами, які привносить у освіту впровадження інформаційних технологій навчання, спостерігається і негативний вплив комп'ютерних засобів навчання на здоров'я студентської молоді, що доводить необхідність пошуку технологій здоров'язбереження, пропонуваніх до використання у навчальному процесі в умовах інформатизації освіти.

Ключові слова. Інформатизація, технології, вплив, здоров'я, пошук, нівелювання, здоров'язбереження, критерії, організація, профілактика, вправи.

Аннотация. Бишевец Н. Г., Синиговец И. В. Здоровьесберегающие технологии в подготовке кадров по физическому воспитанию и спорту. В статье установлено, что наряду с позитивными изменениями, которые привносит в образование внедрение информационных технологий обучения, также наблюдается негативное влияние компьютерных средств обучения на здоровье студенческой молодежи, что доказывает необходимость поиска технологий здоровьесбережения, предлагаемых к использованию в учебном процессе в условиях информатизации образования.

Ключевые слова. Информатизация, технологии, влияние, здоровье, поиск, нивелирование, здоровьесбережение, критерии, организация, профилактика, упражнения.

Annotation. Byshevets N. G., Synigovets I. V. Health-savings technologies in the training on physical education and sport. The article finds that along with the positive changes which are introduced in education by the introduction of information technologies of training, there is also a negative influence of computer tutorials on health of student's youth is observed, that proves the necessity of search of health-

savings technologies, offered to use in educational process in the conditions of education informatization.

Key words. Informatization, technologies, influence, health, search, leveling, health-savings, criteria, organization, prevention, exercise.

Постановка проблеми. Глобальні процеси інформатизації, які торкнулися вищої школи, спровокували появу нових проблем, що полягають у вирішенні завдань збереження здоров'я студентської молоді, навчальний процес яких здійснюється в умовах часткової або повної заміни традиційних методів навчання на інформаційні освітні технології.

Перехід до комп'ютерних методів навчання наряду із рядом переваг, серед яких високий рівень наочності, можливість моделювання навчальних об'єктів, об'єктивність оцінки навчальних досягнень при комп'ютерному тестуванні тощо зумовив погіршення фізичного здоров'я студентів. За даними фізіолого-гігієнічних досліджень, при роботі із ПК розумова працездатність учнів знижується пропорційно засвоєному обсягу навчальної інформації, що можна розцінювати як спрацьовування "захисних" механізмів нервової системи в умовах "інформаційного стресу". У ході дослідження, П. І. Образцовим було встановлено, що локальне стомлення зорового аналізатора користувачів при повністю автоматизованому навчанні відбувається в 2-3 рази інтенсивніше в порівнянні з традиційним [5]. Крім того, при довготривалій роботі на комп'ютері у людини пришвидшується втомлюваність за рахунок перенапруги зорового аналізатора [8], надмірних зусиль, направлених на зберігання статичної пози [4], фіксується зап'ястний синдром та нервово-емоційна напруга.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У зв'язку із вищевикладеним, можна стверджувати, що наразі вивчення технологій, які спроможні нівелювати проблеми, породжені інформатизацією освіти, являються надзвичайно актуальними для вищої школи при підготовці фахівців будь-якого напрямку. В ході аналізу літературних джерел було встановлено, що наразі фахівці зацікавлені у розробці методик, використання яких забезпечує

профілактику гіподинамії, сезонних захворювань, втомлюваності, виникнення тривожності та відчуття психоемоційного дискомфорту у студентів під час навчального процесу [6]. Крім того, шукаючи засоби профілактики стомлення студентів в процесі та після закінчення роботи на комп'ютері, С. А. Загайновим розроблено та експериментально обґрунтовано комплекси фізичних вправ та методику їх застосування [2].

Враховуючи зміст професійної діяльності та підвищені вимоги до рівня здоров'я майбутніх учителів фізичної культури, окреслення здоров'язберігаючих технологій, які можна запропонувати використовувати у процесі їх фахової підготовки носить ще більш злободенний характер в порівнянні зі студентами інших напрямків навчання. Однак дотепер спеціалісти не звернули особливої уваги на здоров'язбереження при підготовці кадрів з фізичного виховання, не окреслили основні критерії здоров'язберігаючих технологій та не розкрили їх сутність, що і обумовило вибір напрямку дослідження.

Мета роботи. Дослідження було направлене на встановлення основних здоров'язберігаючих технологій, використання яких в навчальному процесі майбутніх учителів фізичної культури сприятиме збереженню їх здоров'я. В ході дослідження нами були використані такі методи як вивчення, аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури та джерел Інтернет. Об'єктом дослідження стали здоров'язберігаючі технології, застосовувані у вищій школі, а предметом дослідження — основні здоров'язберігаючі технології, які необхідно використовувати в сучасному інформатизованому навчальному середовищі при підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. Навчальні навантаження в умовах інформатизації освітнього середовища при підготовці фахівців, зокрема майбутніх учителів фізичної культури, мають особливий вплив як на організм студентів, так і на його пізнавальну сферу. Отже, в умовах інформатизації освіти важливою складовою навчально-виховного процесу являються

технології здоров'язбереження, покликані забезпечити здоров'я і безпеку життєдіяльності студентів.

Осмислюючи і узагальнюючи досягнення наукової спільноти в питаннях вивчення дефініції "здоров'язберігаюча технологія", під здоров'язберігаючою технологією в умовах інформатизації освіти ми розуміли педагогічну технологію в рамках якої при організації навчального процесу на основі застосування ІТН враховується вплив ІТ на розумову працездатність та самопочуття студентів і застосовуються засоби для нівелювання негативного впливу від роботи з комп'ютерними засобами підтримки навчального процесу.

В ході дослідження нами було виділено основні критерії здоров'язбереження (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії здоров'язбереження і зміст здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі в умовах інформатизації освіти

Критерії здоров'язбереження	Характеристика
Наявність моментів оздоровлення	Фізкультхвилинки, дихальна гімнастика, вправи для очей
Профілактика порушень постави	Контроль за дотриманням правильної пози при роботі за комп'ютером. Освіченість у питаннях моделювання раціональної пози.
Наявність мотивації	Зовнішня мотивація: оцінка, підтримка, стимуляція внутрішньої мотивації, інтерес до змісту навчання
Психологічний клімат на уроці	Партнерські суб'єкт-суб'єктні відносини
Використання різних каналів сприйняття	Чергування видів та засобів викладання
Організація робочого місця	Дотримання ергономічних вимог, провітрювання приміщення
Профілактика розумової перевтоми	Врахування особливостей розумової працездатності при роботі за комп'ютером
Правильна організація навчального процесу	Врахування усіх критеріїв здоров'язбереження на раціональному рівні

Вивчаючи здоров'язберігаючі технології у навчальному процесі майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти насамперед ми звернули увагу на засоби фізичного виховання. Профілактику комп'ютерного синдрому, який проявляється порушеннями зору, синдрому зап'ястного каналу і статичного навантаження на хребет, слід здійснювати у ході виконання студентами комплексів вправ. Спеціальні фізичні навантаження, серед яких вправи для очей та вправи для зняття м'язового напруження, сприяють оптимізації фізичного стану студентів, які працюють за комп'ютером. Необхідно зазначити, що вивчення методів відбору та komponування комплексів вправ, виконання яких нівелює негативний вплив ІТН на здоров'я людини, здатне значно розширити професійні знання і вміння фахівця з фізичного виховання, сприяє більш глибокому розумінню ролі засобів фізичного виховання у життєдіяльності суспільства.

Відомо, що систематичне і тривале застосування комп'ютерних засобів навчання призводить до втоми хребта та порушень постави. З нашої точки зору, студенти більш уважно ставляться до пози за комп'ютером за умови, коли їм відомо, які порушення відбуваються при неправильному положенні в робочій позі за комп'ютером і до яких наслідків може призвести нехтування правилами профілактики порушень постави та недбале ставлення до пози при роботі за комп'ютером [3]. Відтак, отримані знання майбутній учитель фізичної культури зможе використовувати у подальшій професійній діяльності, проводячи моніторинг постави, а також контролюючи положення тіла учнів та наголошуючи на необхідності виконувати рекомендації фахівців при роботі за комп'ютером.

Крім того, у зв'язку з періодами зміни зорового і слухового сприйняття, уваги, розвитку втоми при роботі за комп'ютером [7] та з метою підвищення рівня сприйняття і засвоєння навчального матеріалу, необхідно чергувати періоди напруженої розумової праці чергувати з емоційною розрядкою. Також здоров'язберігаюча направленість навчального процесу виражається дотриманням ергономічних вимог до робочого місця – правильний вибір

стілця, регулювання його висоти, регулярні провітрювання приміщення, правильне освітлення тощо. Зрозуміло, що рівень обізнаності фахівця з фізичного виховання в питаннях динаміки розумової працездатності людини при роботі з ПК та організації робочого місця мають давати йому можливість вести консультативну діяльність у даній області.

З нашої точки зору, критерієм здоров'язбереження також виступає комфортний психологічний клімат під час навчального заняття та цілеспрямоване стимулювання мотивації до навчання. Вочевидь, партнерські доброзичливі відносини між студентами і викладачем, відсутність емоційної напруги не лише покращують сприйняття навчального матеріалу, а й являються важливим інструментом у справі створення здоров'язбережувального освітнього простору, а інтерес до змісту навчання значно збільшує період до настання втоми в навчальному процесі.

Варто акцентувати увагу на тому, що належну увагу слід приділити особливостям самопочуття майбутніх учителів фізичної культури при використанні ІТН та вчасно використовувати заходи по відновленню їх розумової працездатності.

Відтак, правильна організація навчального процесу включає врахування усіх критеріїв здоров'язбереження на раціональному рівні.

Висновки. На тлі схвальної реакції фахівців на інноваційні процеси у педагогіці, загального захоплення інформаційними технологіями навчання (ІТН) як креативними засобами педагогічного впливу, очікування від їх застосування якісного прориву у бік ефективності навчального процесу [1], на наш погляд, наразі ще не до кінця підготовлено науковий фундамент для впровадження ІТН з точки зору можливості сприйняття студентами великих обсягів інформації, представленої в тому чи іншому вигляді.

Таким чином, здійснення здоров'язберігаючої направленості процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури полягає у дотриманні наступних вимог:

- підвищення рівня здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформатизації освіти;
- формування знань про правила організації комп'ютерного робочого місця;
- розширення уявлень майбутніх учителів про наслідки нехтуванням правилами роботи за комп'ютером;
- профілактика розумової перевтоми при роботі за комп'ютером;
- профілактика втоми хребта і порушень постави;
- оволодіння студентами засобами відновлення розумової працездатності та самопочуття при застосуванні ІТН.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Наступне дослідження ми плануємо направити на оцінку впливу розроблених і впроваджених в навчальний процес майбутніх учителів фізичної культури технологій здоров'язбереження.

Література

1. Гуревич Р. С. Методичні аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчанні / Р. С. Гуревич, Т. Д. Коломієць // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 1 (188). – С. 60-67.
2. Загайнов С. А. Средства физической культуры в профилактике неблагоприятных влияний при работе на компьютере: дисс. ... на соиск. науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Сергей Алексеевич Загайнов – Омск, 2006. – 202 с.
3. Колос Н. А. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Николай Анатольевич Колос. – Луцк, 2009. – 223 с.
4. Лосік Т. М. Здоров'я студентів в умовах сучасного довкілля та інноваційних технологій / Т. М. Лосік, Ю. С. Сорокін, Ю. О. Долинний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. – № 8. – С. 61-63.

5. Образцов П. И. Психолого-педагогические аспекты разработки и применения в вузе информационных технологий обучения: [монография] / П. И. Образцов. – Орел, 2000. – С. 145.
6. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах: [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ] / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. – Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.
7. Селевко Г. К. Педагогические технологии на основе информационно-коммуникационных средств / Г. К. Селевко. – М.: НИИ школьных технологий, 2005. – 224 с. – (Серия "Энциклопедия образовательных технологий").
8. Пилипей Л. П. Експериментальна перевірка впливу засобів ППФП на функціонування зорового аналізатора студентів ВНЗ / Л. П. Пилипей // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: 2009, № 3. – С. 222-225.