

УДК 378.1

Кудін СергійORCID 0000-0002-9800-5525
Researcher ID AAD-7545-2020

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: sergeyukudin@gmail.com

Савонова ОксанаORCID 0000-0002-6072-9181
Researcher ID ABD-3531-2020

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: oksango@gmail.com

Кужельний АндрійORCID 0000-0001-5938-8589
Researcher ID AAE-4992-2022

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА СТАН ОКРЕМИХ КОМПОНЕНТІВ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Мета роботи. В умовах загрози поширення коронавірусної інфекції більшість університетів і коледжів за рекомендацією МОН України прийняли рішення навчатися дистанційно з використанням електронного інформаційно-освітнього середовища та дистанційних освітніх технологій. Усі заняття – лекційні, практичні та навіть лабораторні за наявності віртуальних лабораторних робіт – були перенесені у дистанційний формат. Унаслідок дистанційного формату навчання студенти більшу частину часу стали проводити сидячи за комп'ютером у приміщенні. У зв'язку з цією обставиною гостро постало питання щодо вивчення впливу технологій дистанційного навчання в умовах пандемії на спосіб життя й здоров'я студентів.

Методологія. У статті наведено результати анкетування студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка щодо впливу різних форм навчання на стан окремих компонентів їх способу життя в умовах пандемії.

Наукова новизна. Авторами не тільки досліджено й проаналізовано тенденції в зміні окремих компонентів способу життя студентської молоді (режим дня, відпочинку, сну, харчування, фізичної активності) при очному та дистанційному навчанні, але й надано науково обґрунтовану медико-гігієнічну оцінку отриманим результатам.

Висновки. Результати дослідження доводять, що режим дня, режим харчування, рівень фізичної активності у більшості студентів, на жаль, не відповідають медико-гігієнічним нормативам при дистанційному та очному навчанні. Одночасно авторами виявлено позитивні тенденції в зміні окремих компонентів способу життя студентів при дистанційній формі навчання – збільшення тривалості сну, що наближається до гігієнічних рекомендацій, стабілізація режиму сну і харчування, практично правильний розподіл добової калорійності за прийомами їжі. Виявлено негативний вплив дистанційної форми навчання на такі компоненти способу життя, як фізична активність, – зменшення загальної фізичної активності, зменшення часу перебування на свіжому повітрі.

Ключові слова: пандемія, дистанційне навчання, студенти, спосіб життя, якість життя.

Постановка проблеми в загальному вигляді. В умовах загрози поширення нової коронавірусної інфекції (Covid-19) більшість університетів і коледжів за рекомендацією МОН України прийняли рішення навчатися дистанційно з використанням електронного інформаційно-освітнього середовища та дистанційних освітніх технологій [3]. Усі заняття – лекційні, практичні та навіть лабораторні за наявності віртуальних лабораторних робіт – були перенесені у дистанційний формат. У зв'язку з цією обставиною гостро постало питання щодо вивчення впливу технологій дистанційного навчання на спосіб життя й здоров'я студентів в умовах пандемії [3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спосіб життя студентів закладів вищої освіти завжди викликав інтерес у педагогів. Подібній тематиці присвячено багато наукових досліджень [1–5]. Аналіз останніх публікацій показує, що дефініцію «спосіб життя» науковці визначають як біосоціальну категорією, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини, яка охоплює її діяльність, буття, форми використання дозвілля, задоволення матеріальних і духовних потреб, правила індивідуальної та громадської поведінки [4].

Дослідженнями доведено, що звичний спосіб життя людей за короткий період потерпів значних змін у зв'язку з пандемією, карантинними заходами і необхідністю працювати дистанційно [3]. Ці зміни торкнулися і студентів.

Аналіз моніторингових досліджень показує, що з урахуванням несприятливої епідеміологічної обстановки студенти були змушені пристосовувати свій звичний спосіб життя до ситуації, яка склалася, що позначилося на режимі харчування, сну, відпочинку, фізичної активності, якості життя [3].

Мета статті – дослідити відповідності окремих компонентів способу життя студентської молоді медико-гігієнічним нормам при дистанційній формі навчання у порівнянні з очною формою.

Проаналізувати тенденції в зміні окремих компонентів способу життя студентів (режим дня, відпочинку, сну, харчування, фізичної активності) при очному та дистанційному навчанні.

Оцінити наявність або відсутність змін в якості життя студентів при дистанційній формі навчання. Дати медико-гігієнічну оцінку отриманим результатам.

Виклад основного матеріалу. Авторами була розроблена анкета у форматі Google-форми, що складена відповідно до мети та завдань дослідження.

У дослідженні взяли участь 79 осіб – студенти різних факультетів I-V курсів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вік досліджуваних – від 16 до 23 років. Досліджувані жіночої статі склали 58% вибірки, чоловічої статі – 42%. Дослідження здійснювалося впродовж 2020–2021 рр.

Аналіз такого компоненту способу життя як тривалість сну показує, що при очній формі навчання у майже 49% респондентів він складає 6-7 годин. У період дистанційного навчання виявлена тенденція до збільшення тривалості сну – у 43% респондентів вона складає 7-8 годин (рис. 1–2).

Час, що витрачається на сон (очне навчання)

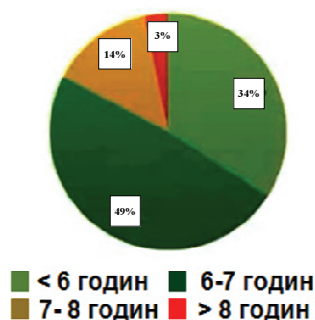


Рис. 1

Час, що витрачається на сон (дистанційне навчання)

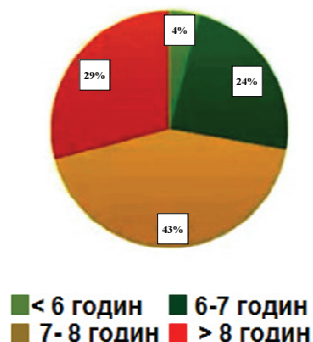


Рис. 2

Нами було вивчено питання щодо дотримання режиму сну. Відсоток студентів, які засинали увечері й прокидалися вранці в один і той самий час, у порівнянні з періодом очного навчання, зріс з 35,5% до 55%. Відсоток студентів, які відчували себе такими, що виспалися, збільшився з 29,5% до 67,3% відповідно (рис. 3-4). Ці зміни можна вважати позитивними, оскільки відомо, що недостатня тривалість сну призводить до порушення функції нервової системи й зниження працездатності. Порушення режиму сну негативно позначається на інтелектуально-мнестичних показниках студентів [3, 4].



Рис. 3



Рис. 4

Близько 46,4% учасників опитування відзначили, що під час дистанційної форми навчальний процес протягом дня дещо скоротився, а у 65% респондентів зменшилось відчуття стомлюваності (рис. 5).

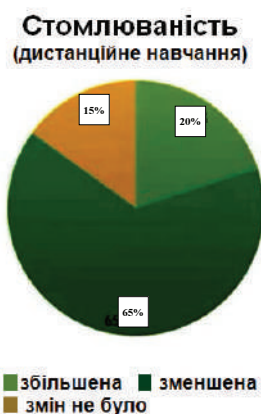


Рис. 5

Аналіз режиму харчування виявив тенденцію до збільшення кількості прийомів їжі на добу при дистанційному навчанні. У більшості опитуваних цей показник становив 3-4 рази на добу. При очному навчанні: 2-3 рази на добу (рис. 6–7).

Прийом їжі на добу (дистанційне навчання)

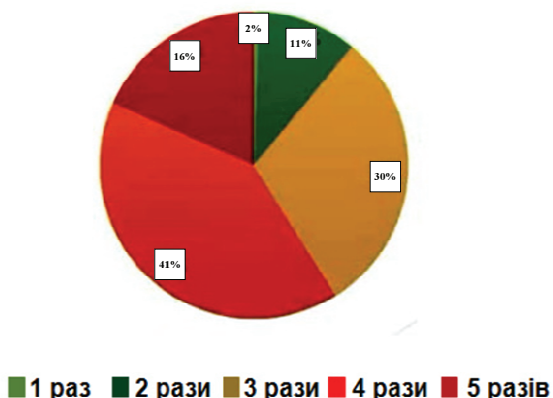


Рис. 6

Прийом їжі на добу (очне навчання)

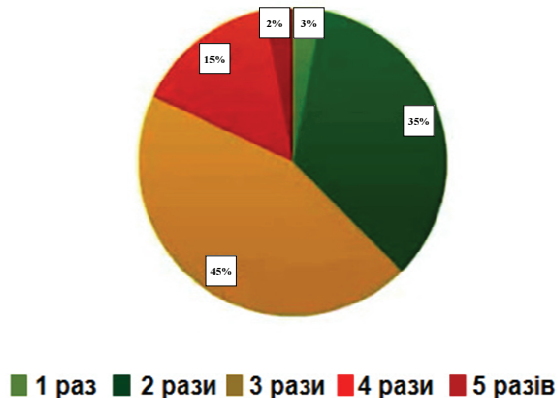


Рис. 7

Кількість студентів, у яких прийом їжі відбувався в один і той самий час, зросла з 35% до 58,4%. Виявлена відмінність в розподілі добової калорійності за прийомами їжі. Стабілізація режиму харчування і правильний розподіл добової калорійності за часом прийому їжі є позитивною тенденцією, оскільки регулярність харчування зменшує вірогідність розвитку гастриту, виразкової хвороби, інфаркту міокарду, гострого панкреатиту й інших захворювань [3, 4] (рис. 8–9).

Регулярність прийому їжі

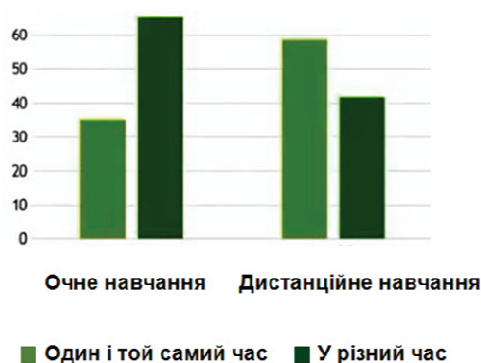


Рис. 8

Розподіл добової калорійності прийому їжі

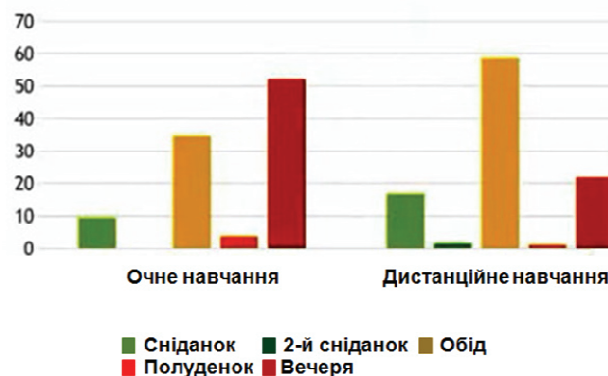


Рис. 9

При очному навчанні використання гаджетів більше 6 годин на день виявилось лише у 36,8% осіб; при дистанційному навчанні – у 75,9% осіб, що негативно може вплинути на стан здоров'я й сприяти виникненню таких захворювань, як зниження гостроти зору, розвитку синдрому «сухого ока», короткозорості, остеоартрозу тощо [3, 4] (рис. 10).

Час використання гаджетів / комп'ютерів на добу

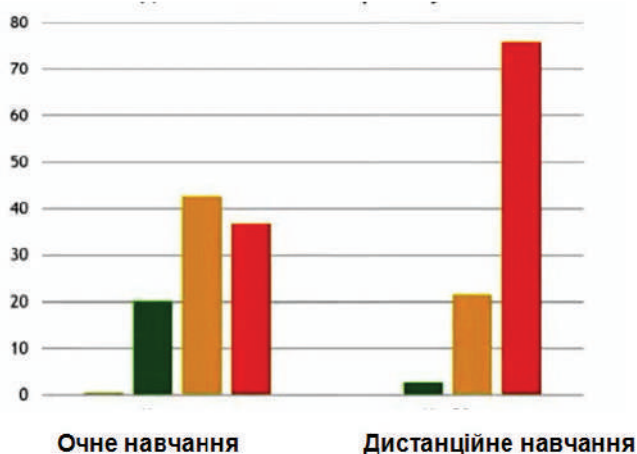


Рис. 10

В період дистанційного навчання була виявлена тенденція до зменшення часу прогулянок на свіжому повітрі, що відзначили 49,1% респондентів (рис. 11-12).

Час, відведений на щоденні прогулянки на свіжому повітрі (очне навчання)

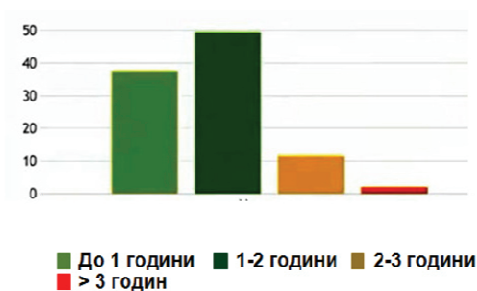


Рис. 11

Час, відведений на щоденні прогулянки на свіжому повітрі (дистанційне навчання)

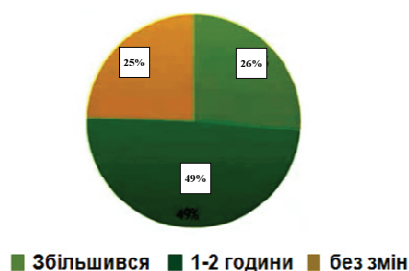


Рис. 12

У зв'язку з цим виникають ризики щодо погіршення психофізичного стану. Прогулянка, як компонент розпорядку дня, є найбільш ефективним засобом відпочинку і надійним засобом профілактики перевтоми, оскільки позитивно впливає на підвищення оксигенації крові, компенсує ультрафіолетову недостатність, сприяє загартовуванню організму й збільшенню рухової активності [3, 4].

Опитування щодо рівня фізичної активності під час дистанційного навчання виявило зростання тренувань у 16% респондентів. У 16% учасників моніторингу рівень фізичної активності не змінився. Близько 51% респондентів відзначили недолік руху в цілому. Недолік руху (гіпокінезія) викликає цілий комплекс змін у функціонуванні організму, а саме: зменшення роботи всіх ланок кровообігу; різноманітні розлади в обміні речовин; скорочення об'єму м'язової маси; зниження тону м'язів, зниження еластичності сухожиль та зв'язок, зменшення маси й щільності кісткової тканини. Різке зменшення сигналів, що спрямовуються від м'язів до центральної нервової системи, негативно позначається на її діяльності і призводить до зниження розумової працездатності [3, 4].

Проте, слід відзначити позитивну динаміку щодо виконання ранкової зарядки. Так, кількість студентів, що її виконують, зросла з 12,7% до 33,6% (рис. 13–14). Ранкова зарядка сприяє зниженню відчуття сонливості, млявості, підвищує розумову й фізичну працездатність, а також самопочуття в цілому [3, 4].

Фізична активність студентів
(дистанційне навчання)

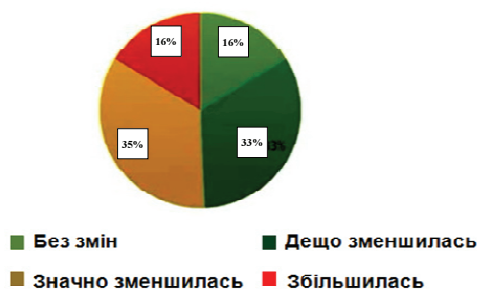


Рис. 13

Виконання ранкової гімнастики



Рис. 14

Слід відзначити особливості суб'єктивного відчуття студентів, що пов'язане з перебуванням на дистанційному навчанні. Близько 50% студентів відзначили підвищення якості життя, майже 73% респондентів визнали, що режим дня став зручнішим (рис. 15–16).

Якість життя
(Дистанційне навчання)

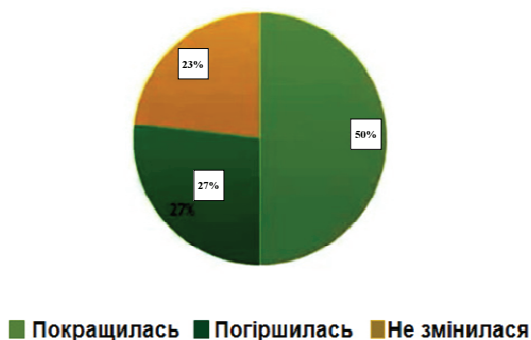


Рис. 15

Режим дня
(Дистанційне навчання)



Рис. 16

Якість життя – це інтегральна характеристика фізичного, психологічного, емоційного і соціального стану людини, що заснована на її суб'єктивному сприйнятті [3, 4].

Висновки. Результати дослідження доводять, що режим дня, режим харчування, рівень фізичної активності у більшості студентів, на жаль, не відповідає медико-гігієнічним нормативам при дистанційному та очному навчанні. Одночасно авторами виявлено позитивні тенденції в зміні окремих компонентів способу життя студентів при дистанційній формі навчання – збільшення тривалості сну, що наближається до гігієнічних рекомендацій, стабілізація режиму сну і харчування, практично правильний розподіл добової калорійності за прийомами їжі. Виявлено негативний вплив дистанційної форми навчання на такі компоненти способу життя, як фізична активність, – зменшення загальної фізичної активності, зменшення часу перебування на свіжому повітрі, збільшення часу використання гаджетів.

Результати дослідження можуть бути корисними для викладачів, коло наукових інтересів яких пов'язане з питаннями поліпшення формування навчального процесу, розробки програм первинної профілактики захворювань, а також для студентської молоді, й особливо для тих її представників, які поки що не розглядають здоров'я як капітал, який необхідно берегти та примножувати.

References

1. Кудін С. Ф. Перевірка ефективності методики формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 132. С. 84–87.
Kudin, S. F. (2015). Perevirka efektyvnosti metodyky formuvannia kultury samorehuliacii maibutnix uchyteliv fizychnoho vykhovannia u protsesi vyvchennia valeolohichnykh dystsyplin. [Verification of the model of self-direction culture forming to physical teachers' trainees through valeology studies]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. – *Bulletin of the T. H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University*. Chernihiv, Ukraine. Issue 132, 84–87 [In Ukrainian].
2. Кудін С. Ф. Формирование культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 1. С. 49–54. URL : <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0107>
Kudin, S. F. (2016). Formirovanie kultury samoreguliacii studentov fakulteta fizicheskogo vospitaniia [Formation of selfregulation culture of physical education faculty]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov – Physical education of students*, 1, 49-54. Retrieved from : <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0107> [In Ukrainian].
3. Кудін С. Ф. Вивчення відповідності окремих компонентів способу життя студентської молоді медико-гігієнічним нормам при дистанційній формі навчання у порівнянні з очною формою : *Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»*: Вип. 3. Київ: Алатон, 2021. С. 163–165.
Kudin, S.F. (2021). Vyvchennia vidpovidnosti okremykh komponentiv sposobu zhyttia studentskoi molodi medyko-hihienichnym normam pry dystantsiinii formi navchannia u porivnianni z ochnoiu formoiu [Study of conformity of separate components of a way of life of student's youth to medical and hygienic norms at the distance form of training in comparison with the full-time form] : *Materialy tretoho mizhnarodnoho sympoziumu «Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia»*. Kyiv, Ukraine: Alaton, 3, 163–165.
4. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., Nosko, Yu. M. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Forming a healthy lifestyle] : navchalnyi posibnyk, Kyiv, Ukraine : MP Lesia.
5. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О.М. : Монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voiedilova, O. M. (2014). Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [The health-preserving technologies in physical training education]. Monograph, Kyiv, Ukraine : SPD Chalchynska N. V.

Kudin S.ORCID 0000-0002-9800-5525
Researcher ID AAD-7545-2020

PhD in Pedagogical Sciences, Associate professor of department of biological bases of physical education, health and sports, T. G. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine) E-mail: sergeykudyn@gmail.com

Savonova O.ORCID 0000-0002-6072-9181
ResearcherID ABD-3531-2020

PhD in Pedagogical Sciences, Associate professor of department of biological bases of physical education, health and sports, T. G. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine) E-mail: oksango@gmail.com

Kuzhelnyi A.ORCID 0000-0001-5938-8589
Researcher ID AAE-4992-2022

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Sports, T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

RESEARCH ON THE INFLUENCE OF DIFFERENT STUDYING MODES ON DEFINITE COMPONENTS OF STUDENTS' WAY OF LIFE UNDER PANDEMICS

Objective. Due to the threat of coronavirus infection spread the majority of universities and colleges followed the recommendation of the Ministry of Science and Education of Ukraine and introduced distant learning through an electronic educational environment and correspondent information technologies. All the classes – lectures, practical classes as well as laboratory works (virtual labs) – were conducted in distant mode. As a result, students started to spend the major part of their time indoors, in front of a computer. This fact brought an urgent necessity to study the influence of distant learning technologies on the students' health and their way of life under the pandemics.

Methodology. The article presents the survey results held among the students of T. H. Shevchenko National University «Chernihiv colehium» concerning the influence of different modes of education on definite components of their way of life under pandemics.

Scientific Innovation. The authors studied and analyzed the tendency of changes in particular components of students' way of life (daily regime, rest, sleeping time, nutrition and physical activity) during online mode at the full-time department. The obtained results were estimated from the point of view of medicine and hygiene.

Conclusions. The scientific research proves that the daily regime, nutrition and physical activity of the majority of the students during online studying at the full-time department do not satisfy medical-hygienic norms. Meanwhile, some positive tendencies were observed regarding some of the components, particularly increased sleeping time – which is close to hygienic norms, stabilized sleeping regime and nutrition – in terms of correct calories' distribution and the number of daily meals. However, the following components are stated to have been negatively influenced, namely physical activity – the decrease in general physical activity and decrease in time spent outdoors.

Keywords: pandemics, distant learning, students, way of life, fatigue, health.

Стаття надійшла до редакції 25.06.2022

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор С. Г. Приймак