**ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

У складних українських реаліях упровадження змішаної форми навчання має на меті надання повноцінних освітніх послуг шляхом застосування у навчанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій за визначеними освітньо-кваліфікаційними рівнями відповідно до

державних стандартів. Змішане навчання передбачає педагогічно гармонійне поєднання традиційних очних та альтернативних дистанційних методів навчання .

Студентство є особливо активною частиною суспільства, що визначає майбутній потенціал країни. Проблеми здоров’язбереження даної молодіжної верстви населення стають усе більш актуальними . Анатомо-фізіологічні, вікові та гендерні особливості, ускладнені індивідуальним розмаїттям їх проявів, зумовлюють підвищену чутливість студентського організму як до позитивних, так і негативних факторів природного і соціального середовища, зокрема, освітньої системи фахової перед вищої школи. Якість підготовки

спеціаліста даної ланки характеризується як набутою фаховою компетенцією, так і сформованим способом життя, що включає сучасну культуру здоров’я .

У жорстких умовах навчання студент зазнає великих розумових і

психоемоційних навантажень. Необхідність швидкої обробки великого обсягу різноманітних даних із застосуванням значних ресурсів пам’яті і напруженням уваги породжує перевантаження, які нерідко провокують виникнення різних захворювань. Упровадження змішаного навчання повинно сприяти подоланню здоров’явитратного характеру освітнього процесу неухильним дотриманням наступних педагогічних підходів, приведення у

відповідність навчальних методик і технологій зниженим функціональним можливостям сучасних студентів з їхнім «кліповим» мисленням і нерозвинутою пам’яттю на фоні постійної гіподинамії; недопущення порушень фізіологічних і гігієнічних вимог при спробах інтенсифікації навчальних заходів; забезпечення системності у формуванні культури

здоров’я; розвиток потреби в самоконтролі стану здоров’я при регулюванні навантажень.

У рамках змішаного навчання допускається його поєднання з трудовою діяльністю. У молодіжному віці спостерігаються досить великі функціональні можливості для активної праці по 10–12 годин на добу, але їх ощадна реалізація потребує чіткого дотримання режиму

сну, харчування, рухової активності та відпочинку.

Суттєвою проблемою при переході до змішаної форми є необхідність збереження виховної компоненти в умовах прояву в молодіжному середовищі негативних явищ, викликаних перевантаженістю навчальних програм, невлаштованістю побуту і дозвілля, відсутністю розвинених механізмів релаксації, поширенням шкідливих звичок. Її ігнорування

гальмує фізичний і психічний розвиток та знижує працездатність і креативність .

Спостерігається протиріччя між спробами оптимізувати діяльність закладу на базі застосування інформаційно-комунікаційних і дистанційних технологій та необхідністю збереження здоров’я. Недопустим є намагання економії матеріальних і фінансових ресурсів при змішаному навчанні за рахунок здоров’язберігаючих механізмів, оскільки це загострює

проблеми культури здоров’я та відкриває шлях до поширення серед учасників освітнього процесу різних хворобливих відхилень . Застосування здоров’язберігаючих технологій передбачає гнучку сукупність організаційних, педагогічних, психологічних і медичних впливів, спрямованих на захист і зміцнення здоров’я, формування ціннісного ставлення до нього .

Фундаментом змішаного навчання слугує комп’ютеризоване робоче місце (КРМ) як викладача, так і студента, що характеризується комбінованою дією широкого комплексу факторів фізико-хімічної та біологічної природи. Зовнішній контроль дотримання санітарно-гігієнічних норм користування КРМ законодавчо не регламентується, що загрожує появою непоправних психіко-фізіологічних трансформацій: швидка стомлюваність з переходом до

затяжного стану апатії та загальної слабкості; головні болі, ослаблення уваги та пам’яті; збої функціонування деяких органів; нервові та психічні розлади; ослаблення імунної та інших систем; злоякісні пухлини та інші негаразди . Специфічним викликом є формування комп’ютерної залежності, до якої схильна досить велика кількість користувачів .

На даний час спостерігається недостатній рівень знань студентів з норм і правил безпечного користування комп’ютерним обладнанням, що нерідко доповнюється їх свідомим ігноруванням. Спільні зусилля викладачів, технічного персоналу й адміністрації сприятимуть виявленню несприятливих факторів, що впливають на стан здоров’я, та прийняттю невідкладних жорстких деталізованих заходів для їхнього усунення з метою

досягнення професійної безпеки та забезпечення охорони здоров’я при змішаному навчанні.

Здоров’язберігаюче використання дистанційних технологій передбачає створення відповідної матеріально-технічної бази і організаційно-педагогічних передумов щодо формування цілісної культури здоров’я викладачів і студентів. Чинна в Україні нормативно-правова база з комп’ютерної безпеки перебуває на сучасному рівні. Існує необхідність широкого обговорення питань здоров’язбереження, їх інтеграція зі змістом навчальних дисциплін, моніторингу дотримання санітарно-гігієнічних норм і якості технічних засобів, педагогічно грамотного використання програмних ресурсів та чергування роботи з електронною технікою і з іншими формами

надання навчальної інформації,організація відновлювальних пауз та періодів релаксації для створення атмосфери комфортного співробітництва та підтримки суб’єктів навчального процесу .

В умовах зростання громадської свідомості важливим ресурсом виступає студентський колектив, формою участі якого є створення при студентських радах спеціальних комісій, що спрямовують свою діяльність на активну та доступну роз’яснювальну роботу на груповому та індивідуальному рівнях, на розвиток фізичної культури та спорту, поліпшення умов побуту і відпочинку.

Проблеми здоров’язбереження при змішаному навчанні, внутрішня структура якого постійно дрейфує до зростання ролі дистанційної компоненти, є суттєво динамічними і визначаються розвитком електронної техніки та технологій, санітарно-гігієнічних досліджень і педагогічної науки.