



окремий проблемний аспект, основні негативні акценти якого: використання піратського програмного забезпечення та наявність у всіх учасників дистанційного навчання (освітян – апріорі!) власного комп'ютера та ноутбука. Перешкодою до вирішення цього питання є соціально-економічна криза, яка притаманна сучасному українському суспільству – за інформацією Прем'єр-міністра України Олексія Гончарука, оприлюдненою у січні 2020 року в рамках «Ukrainian Breakfast 2020» у Давосі, за межею бідності перебуває понад 10 млн. осіб.

А отже, констатується порушення гарантій, задекларованих низкою правових актів:

– Конституції України [4], стаття 53 якої забезпечує доступність і безоплатність дошкільної, повної загальної середньої, професійно-технічної, вищої освіти в державних і комунальних навчальних закладах; розвиток дошкільної, повної загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної, вищої і післядипломної освіти, різних форм навчання;

– Кодексу Законів про працю [5] щодо освітян, статтю 21 якого передбачено обов'язок власника виплачувати працівникові заробітну плату та забезпечувати умови праці, необхідні для виконання роботи, тобто розробка дистанційних курсів має додатково оплачуватися чи входити до навантаження.

Проблемою на шляху впровадження дистанційної освіти в Україні є також захист права інтелектуальної власності самого розробника курсу: рівень захищеності та процедура одержання авторських прав не відповідають міжнародним зразкам.

Таким чином, на шляху до ефективного впровадження дистанційної освіти в Україні необхідно докласти значних зусиль у частині організаційно-технічного, матеріального та правового забезпечення. ■

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Програми розвитку системи дистанційного навчання на 2004-2006 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 вересня 2003 р. N 1494.
2. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.01.2004 № 40.
3. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466.
4. 5. Кодекс законів про працю України: Верховна Рада УРСР; Кодекс України, Закон, Кодекс від 10.12.1971 № 322-VIII.
5. Конституція України [Текст] : станом на 02 верес. 2014 р. : (відповідає офіц. текстові). - Київ : Правова єдність : Алерта, 2014. - 94 с.

**Ботнар А.І.**

*Одеський національний  
політехнічний університет*

## ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ НА ФІЗИЧНИЙ ТА СПИХІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТА

Питання дистанційного навчання обговорюється фахівцями в галузі освіти протягом останнього 10-річчя. Тема досліджувалася в Україні на прикладі інших держав. Проте активне впровадження дистанційного навчання або окремих його елементів ми можемо помітити з 2018 року, адже у 2017 депутати Верховної Ради України проголосували за реформу української освіти. Передбачає вона низку перетворень, серед яких і застосування дистанційного навчання.

Освітяни протягом цих двох років обговорювали варіанти того, як можна оперативніше та безпроблемніше впровадити нові вимоги міністерства. Реформа викликала численну кількість дискусій, адже звикати до змін доводиться тепер всім – і викладачам і студентам і батькам. Це стосується як середньої, так і вищої освіти. На прикладі окремих закладів ми можемо побачити, що елементи «дистанціонки» почали впроваджувати ще до загальнонаціональної реформи. Наприклад, у місті Южному, де я проживаю, є школа НВК ім. В'ячеслава Чорновола. У закладі з 2017 року запроваджено так зване «змішане навчання», що передбачає поєднання двох видів викладання (офлайн- (або особисто, «на місці») та онлайн-навчання). Це один з прикладів прогресивності колективу. Не часто можна почути про активне впровадження дистанційного навчання у середній школі. У вищих навчальних закладах ситуація більш «гнучка», адже тут студенти одразу починають звикати до самостійного пошуку інформації (написання реферативних та курсових робіт, статей, тез, дипломних робіт). Проте ситуація з пандемією Covid-19 всіх заскочила зненацька, тож на «розгойдування» часу не залишилося. До елементів дистанційного навчання довелося не поступово звикати, а впровадити його одразу та повністю, а ще й на досить тривалий час. Для нас – першокурсників і так з'явилося багато нового, а другий семестр став справжньою несподіванкою та, відверто, не зовсім приємною.



Дистанційне навчання, безперечно, має багато позитивних сторін. Проте я вирішив обрати тему саме проблем такого виду навчання, адже ми здали перший модуль, тож випробували на собі дистанційну освіту та можемо зробити певні висновки. Про позитив, я вважаю, говорити зарано, тому у своїй роботі хочу виокремити саме труднощі та перешкоди, з якими зіткнувся у процесі, спираючись на авторів, які досліджували тему та авторитетні електронні ресурси.

Якщо розглядати глобальну сторону питання, то можна процитувати пояснення, яке надається на «Освітньому порталі»: «дистанційна освіта в Україні не відповідає вимогам, що ставляться до інформаційного суспільства і не забезпечує повноцінного входження України в міжнародний освітній простір. Щоб система дистанційного навчання (ДН) зайняла гідне місце в системі освіти України, потрібно, передовсім, створити глобальну комп'ютерну мережу освіти й науки, оскільки саме комп'ютер дає змогу отримувати навчальний матеріал, є водночас і бібліотекою, і центром довідкової інформації, і комунікативним центром, що робить його одним з учасників реалізації програми безперервної освіти в Україні» [1].

В свою чергу наведу приклад, що мається на увазі. Ми зіткнулися з тим, що комунікуємо майже з кожним викладачем за допомогою різних засобів (Viber, Telegram, Гугл-пошта, декілька спеціальних сайтів). У нас відкрито одразу декілька месенджерів, тому наша увага розсіюється, а це впливає на якість запам'ятовування та засвоєння матеріалу. Шукаємо інформацію ми також у різних джерелах. Єдиної бази для цього немає. Наступна проблема – погіршення нашого фізичного та психічного здоров'я, адже кількість часу проведеного за комп'ютером значно збільшилася.

Людина під час роботи за комп'ютером тривалий час повинна зберігати відносно нерухоме положення, що негативно позначається на хребті і циркуляції крові у всьому організмі (застій крові). Особливо сильно застоїв крові виражений на рівні органів малого таза і кінцівок. При тривалих порушеннях циркуляції крові порушується живлення тканин і пошкоджуються стінки судин, що в свою чергу призводить до їх необоротного розширення. Читання інформації з монітора викликає напруження очей. Виникає це головним чином тому, що під час читання з монітора відстань від тексту до очей постійно залишається однаковою, через це м'язи очей, що регулюють акомодацию, перебувають у постійній нарузі. З часом це може призвести до порушення акомодативної здатності очей і, отже, до

порушень зору. Тривала робота на клавіатурі призводить до перенапруження суглобів кисті і м'язів передпліччя. Постійне «бомбардування» організму людини прискореними електронами приводить до різних розладів нервової системи та очей. Робота за комп'ютером передбачає переробку великого масиву інформації і постійну концентрацію уваги, тому при тривалій роботі за комп'ютером нерідко розвивається розумова втома і порушення уваги. Людина, що працює за комп'ютером, змушена весь час приймати рішення, від яких залежить ефективність її роботи. Часом буває досить складно припустити наслідки того чи іншого кроку (особливо на тлі хронічної втоми). Тому, тривала робота за комп'ютером, часто є причиною хронічного стресу [2].

В свою чергу наведу приклади, як дистанційне навчання вплинуло на мій фізичний та психологічний стани. Протягом півтора місяці у мене спостерігалось регулярне почервоніння очей, охолодження кінцівок, головокружіння, розсіяність уваги. Я періодично почав грубити своїм рідним. Після тривалого часу, проведеного за уроками, відчуваю виснаженість і фізичну, і психологічну.

Отже, виходячи з тих проблем, які ми визначили у статті, можемо зробити висновок, що дистанційне навчання слід застосовувати правильно. Тобто процес не повинен шкодити здоров'ю студента. Для цього слід робити паузи між парами, виконувати фізичні вправи. Що стосується іншої сторони питання (відсутність глобальної комп'ютерної мережі освіти й науки), то тут, в першу чергу, має бути зацікавленість держави, адже для створення подібного ресурсу необхідні немалі кошти. Тож влада має прагнути поліпшити технічне та програмне забезпечення задля того, аби Україна була спроможною вивести вітчизняну освіту на новий рівень. ■

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Проблеми впровадження ДО в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.osvita.org.ua/distance/ukraine/vprov/>.
2. Гун Г.Є. Комп'ютер: як зберегти здоров'я: Рекомендації для дітей і дорослих, СПб.: Нева; М.: Олма-Пресс, 2003.