

УДК 377 : 37.01

Л. А. Гусарова,факультет экономики, менеджмента, сервиса и туризма,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. П. И. Фролова

Цифровые технологии и здоровьесбережение: возможности и риски в образовательной среде

Аннотация. В статье рассматривается использование цифровых технологий в образовательной среде и их взаимосвязь со здоровьесбережением. Выявлены риски использования цифровых технологий. Проанализировано использование цифровых технологий и их влияние на здоровье обучающихся.

Ключевые слова: цифровые технологии, цифровизация образования, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.

Современный мир характеризуется стремительным развитием цифровых технологий и их активным внедрением во все сферы человеческой жизни. Система среднего профессионального образования (СПО) не является исключением, ведь для подготовки конкурентоспособных кадров на рынке труда образовательные программы колледжей должны соответствовать актуальным запросам общества.

Цифровизация образования способствует развитию навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности студентов, но постоянное использование информационных технологий может привести к увеличению времени, проведенного за компьютером и другими гаджетами, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье обучающихся. Поэтому исследование влияния цифровой трансформации образования на здоровье и благополучие студентов — актуальная проблема в настоящее время.

А. Д. Давлетбекова считает, что «цифровые технологии являются активным средством развития личности студента, с их помощью легче осуществляется переработка и усвоение различного вида информации, они способны существенно повысить уровень овладения знаниями обучающихся по любой учебной дисциплине и способствовать их становлению конкурентоспособными специалистами» [1, с. 31]. Цифровые технологии включают использование различных онлайн-платформ для обучения, электронные учебники, мультимедийные ресурсы, цифровые инструменты для творчества, интерактивные игры, системы для автоматической проверки знаний и многое другое. Цифровизация делает процесс получения профес-

сии более увлекательным и упрощает деятельность преподавателей. При применении данных технологий важно учитывать все аспекты здоровьесбережения обучающихся. Е. Ю. Шлюбуль отмечает, что здоровьесбережение — это «набор систематических (или не систематических) мероприятий, способствующих повышению качества образованности и научению человека в области сбережения своего здоровья. В основании такого научения заложено ценностное отношение к собственному здоровью» [5, с. 11].

Чтобы проанализировать уровень использования цифровых технологий и их влияние на здоровье обучающихся, было проведено анкетирование курсантов первого курса Омского института водного транспорта. С помощью представленных ответов можно понять частоту использования информационных технологий в учебном процессе, оценку общего здоровья обучающихся на фоне применения цифровых технологий, влияние цифровизации на самочувствие студентов, а также возможные риски при работе с информационными технологиями.

По результатам проведенного опроса 61,5 % респондентов ответили, что часто используют цифровые технологии в образовательном процессе, 19,2 % — «Редко», 15,4 % — «Очень часто», 3,8 % — «Никогда». На вопрос о том, как студенты оценивают общее состояние своего здоровья на фоне использования цифровых технологий, 53,8 % обучающихся ответили «Удовлетворительное», 23,1 % отметили «Хорошее», 15,4 % — «Плохое», 7,7 % — «Отличное». Также 69,2 % опрошенных курсантов не считает, что использование цифровых технологий положительно влияет на их здоровье.

На открытый вопрос о возможных рисках при работе с электронными ресурсами самыми частыми ответами являются ухудшения зрения, переутомление, стресс и зависимость. Последний вопрос был направлен на выявление необходимости внедрения здоровьесберегающих практик в образовательный процесс, который показал, что 57,7 % обучающихся считают это целесообразным.

Исходя из итогов анкетирования, можно сделать вывод о том, что цифровые технологии достаточно часто применяются в образовательной среде. Чтобы процесс получения знаний был наиболее безопасен и эффективен, педагогам и студентам важно учитывать как возможности, так и риски информатизации образования.

Например, к возможностям можно отнести доступность образовательных ресурсов, таких как онлайн-курсы, видеолекции. Цифровые технологии позволяют сделать процесс обучения и воспитания более интерактивным и интересным, если педагог использует игры, тренажеры, виртуальную реальность и другие инструменты, что повышает мотивацию обучающихся к участию в образовательном процессе. Стоит отметить, что благодаря цифровым платформам можно обратиться к ресурсам по здоровому образу жизни, спорту, питанию. Преподаватель может это внедрять в образовательный процесс для формирования у обучающихся полезных привычек, что способствует комфортному развитию и обучению студентов и положительно влияет на их психологическое здоровье, что является важной частью здоровьесбережения.

Наряду с возможностями использования цифровых технологий, существует множество рисков, которые нельзя игнорировать. К ним относятся физиологические нарушения, связанные с длительной эксплуатацией электронных устройств, такие как зрительное утомление, ухудшение осанки, на-

рушение сна, гиподинамия [4]. Стоит отметить, что увеличение времени, проведенного за гаджетами, может снизить концентрацию внимания и затруднить процесс обучения. Также возможны психоэмоциональные нарушения: чрезмерное использование цифровых устройств может привести к развитию тревожности и стресса, цифровой зависимости обучающихся [3]. Еще одним возможным риском являются проблемы с социализацией у студентов, например, затрудненное развитие коммуникативных навыков и установление социальных контактов. Для минимизации вероятности возникновения вышеописанных рисков следует использовать здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение физического и психологического здоровья обучающихся [2].

В первую очередь необходимо обеспечить рациональное использование цифровых технологий и соблюдение правил при работе с электронными устройствами. Важно устанавливать ограничения по времени, проведенному за экранами гаджетов, и использовать различные формы деятельности. Необходимым аспектом является обучение цифровой грамотности студентов, чтобы использование технологий было осознанным и безопасным. Также одновременно с этим для снижения негативного влияния информационных технологий необходимо внедрять в учебно-воспитательный процесс физические упражнения и активные формы деятельности.

Таким образом, цифровые технологии представляют собой мощный инструмент для улучшения образовательного процесса, но их использование должно быть сбалансированным и осознанным. Колледжи играют ключевую роль в формировании здоровой среды, где технологии служат не только для повышения качества образования, но и для сохранения здоровья обучающихся.

1. Давлетбекова А. Д. Здоровьесберегающее воспитание студентов колледжа в цифровом пространстве // М. Рыскулбеков атындагы Кыргыз экономикалык университетинин кабарлары. — 2021. — № 1 (50). — С. 29–33.
2. Телпова М. В. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий посредством рефлексивной деятельности при изучении управленческо-экономических дисциплин в колледже // Известия Западно-Сибирского отделения Академии медико-технических наук : сб. ст. Т. 8. — Омск : ЗСО АМТН, 2022. — С. 31–34.
3. Чердынцева Е. В., Якубенко О. В., Фролова П. И. Влияние дистанционного обучения на состояние психологического здоровья учащихся // Школьные технологии. — 2022. — № 3. — С. 111–115.
4. Чердынцева Е. В., Якубенко О. В., Фролова П. И. Влияние дистанционного обучения на состояние физического здоровья обучающихся // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 72-1. — С. 294–297.
5. Шлюбуль Е. Ю. Проблемы в определении понятия «здоровьесбережение» в контексте педагогической деятельности // Образовательные технологии. — 2020. — № 1. — С. 10–19.