

УДК 378:613.3(477)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-395-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-395-408)

Черушева Галина Батрбеківна кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач відділом профорієнтаційної роботи, кафедра філософії, права та соціально-гуманітарних дисциплін, фінансово-економічний факультет, Національна академія статистики, обліку та аудиту, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-9652-0913>

Шавель Христина Євгенівна кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-6605-3258>

Голуб Олена Володимирівна викладач, кафедра теорії та методики, факультет фізичного виховання, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький, <https://orcid.org/0000-0001-6795-6398>

ВПЛИВ ОНЛАЙН-ОСВІТИ НА ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Анотація. Дану статтю присвячено вивченню впливу онлайн-освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти. Зазначено, що зростання ролі онлайн-освіти та впровадження сучасних технологій в навчальний процес потребують уваги до забезпечення здорового балансу між навчанням та підтриманням фізичної та психічної гармонії. Недостатній фізичний рух, надмірне сидіння та невідповідна організація робочого місця можуть призвести до проблем зі здоров'ям. Тому важливо забезпечити належні умови для фізичного розвитку та здорового способу життя навіть у віртуальному навчальному середовищі. Автори статті зазначають, що тривала робота перед екранами гаджетів та недостатність фізичної активності можуть призводити до втоми, стресу, негативно впливати на зір та опорно-руховий апарат. Також наголошено, що здобувачі освіти з особливими потребами, зокрема в умовах інклюзивної освіти, потребують особливого підходу щодо забезпечення фізичного та психологічного благополуччя в умовах онлайн-навчання. Підкреслено необхідність упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, як-от регулярні перерви, фізична активність, соціальна взаємодія здобувачів освіти тощо. Зазначається, що психологічна підтримка та управління стресом є також важливими складниками підтримання психічного стану здобувачів освіти. У висновку статті наголошується, що забезпечення

гарного здоров'я та фізичного розвитку здобувачів освіти має велике значення для їхнього навчання та життєвого успіху. Впровадження здоров'язбережувальних технологій та розвиток компетентності щодо збереження здоров'я стає важливим завданням освітнього процесу, адже здоров'я молоді є ключовою проблемою сучасності, оскільки саме стан здоров'я молодого покоління формує майбутній добробут нації загалом. Здоров'я є важливим складником фізичного, психічного та соціального розвитку молоді, і його погіршення може призвести до негативних наслідків як для окремих осіб, так і для суспільства загалом.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, психологічна підтримка, навчальний процес, здобувачі освіти, фізична активність, педагогічні підходи.

Cherusheva Galyna Batrbekivna Candidate of Pedagogical Sciences, Docent, Professor of the department of philosophy, law and social and humanitarian disciplines, Head of the career guidance Department of philosophy, law and social and humanitarian disciplines, Faculty of Finance and Economics, National Academy of Statistics, Accounting and Auditing, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0001-9652-0913>

Shavel Khrystyna Evgenivna Candidate of Sciences in physical education and sports, associate professor of the Department of Biochemistry and Hygiene, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-6605-3258>

Holub Olena Volodymyrivna Teacher of the department of Theory and Methods of Olympic and Professional Sports, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Kropyvnytskyi, <https://orcid.org/0000-0001-6795-6398>

THE IMPACT OF ONLINE EDUCATION ON THE HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF EDUCATION TAKEN

Abstract. This article is devoted to the study of the impact of online education on the health and physical development of students. It is noted that the growing role of online education and the introduction of modern technologies into the educational process require attention to ensuring a healthy balance between learning and maintaining physical and mental harmony. Insufficient physical movement, excessive sitting and inappropriate organization of the workplace can lead to health problems. Therefore, it is important to provide proper conditions for physical development and a healthy lifestyle even in a virtual learning environment/ The authors of the article note that prolonged work in front of gadget screens and insufficient physical activity can lead to fatigue, stress, and negatively affect vision and the musculoskeletal system. It was also emphasized that students with special

needs, in particular inclusive education, have special challenges in ensuring physical and psychological well-being in online learning conditions. The authors of the article indicate the need to implement health-preserving practices among students, such as regular breaks, physical activity, social interaction, etc. It is noted that psychological support and stress management are also important components of maintaining the mental state of education seekers. The conclusion of the article states that ensuring good health and physical development of students is of great importance for their education and life success. The introduction of health-saving technologies and the development of health-preserving competence become an important task of the educational process, because the health of young people is a key problem of today, and their state of health shapes the well-being of the nation as a whole. Health is an important component of the physical, mental and social development of young people, and its deterioration can lead to negative consequences for both individuals and society as a whole. Educators, as representatives of the younger generation, constitute a special contingent of the population, the state of health is a barometer of the social well-being of society.

Keywords: health-preserving practices, psychological support, educational process, students of education, physical activity, pedagogical approaches.

Постановка проблеми. Сучасний ритм життя невідмінно змінюється під впливом технологій та інновацій, впливаючи на всі сфери нашого існування. Однією з найперспективніших трансформацій є впровадження онлайн-освіти, яка стала справжнім каталізатором змін у сучасній системі навчання. Цей новаторський підхід до освіти не лише відкриває доступ до знань для широкого кола людей, а й має вагомий вплив на їхнє здоров'я та фізичний розвиток.

Онлайн-освіта відкриває можливості для навчання в будь-який час і в будь-якому місці, що сприяє гнучкості та адаптації особистого розкладу. Це особливо актуально в нинішніх умовах воєнного стану, коли традиційна система освіти може бути обмежена небезпеками та обставинами, що не дають змоги продовжувати навчання у звичних аудиторіях.

Завдяки цьому підходу здобувачі освіти можуть отримувати знання, не покидаючи власних домівок чи безпечних місць. Віртуальні класи, онлайн-лекції та інтерактивні платформи допомагають підтримувати навчальний процес навіть у таких непростих умовах.

Проте важливо розглянути також і виклики, які супроводжують онлайн-освіту. Недостатня фізична рухливість, надмірне сидіння та невідповідна організація робочого місця можуть призвести до проблем зі здоров'ям. Тому важливо забезпечити належні умови для фізичного розвитку та здорового способу життя навіть в умовах віртуального навчального середовища.

Актуальність досліджуваної у статті теми в сучасному світі важко переоцінити, оскільки швидкий розвиток технологій змінює традиційні

підходи до навчання, висуваючи на перший план увагу до можливого впливу онлан-навчання на фізичне здоров'я та психологічний стан здобувачів освіти. Зростання популярності онлайн-навчання потребує глибокого дослідження взаємозв'язку між використанням цифрових платформ і змінами в режимі дня, рівнем фізичної активності та розвитком соціальних навичок студентів, щоб сформуванати збалансований підхід до забезпечення якісної освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз публікацій показав, що питання створення здоров'язбережувального освітнього середовища досить активно обговорюється в зарубіжних та вітчизняних наукових колах. Так, китайські дослідники Y. H. Chu та Y. C. Li [9] вивчали зменшення фізичної активності здобувачів освіти тайванських університетів під час онлайн-навчання в умовах пандемії COVID-19.

Науковці з Індії [10; 12] зосереджують увагу на погіршенні фізичного здоров'я студентів, які проводять тривалий час за ноутбуками чи телефонами під час навчання. Вони виділяють такі наслідки, як: проблеми із зором, малорухомість, болі в спині та інших частинах тіла, фіброміалгія, дефіцит кальцію та вітаміну D. Дослідники з США [11] також фіксують негативний вплив онлайн-навчання на фізичне здоров'я та активність здобувачів освіти.

Вітчизняні дослідники [3] підкреслюють, що онлайн-навчання може призвести до змін у функціональному стані організму через малу фізичну активність та значне психічне напруження.

І. Коренева та В. Самілик [2] наголошують, що проблема збереження здоров'я різних вікових груп є актуальною та нерозв'язаною, оскільки здоров'я є ключовим чинником для максимальної самореалізації особистості. Світова спільнота також визнала важливість цього аспекту, визначивши забезпечення здорового способу життя та сприяння добробуту для всіх вікових категорій однією з цілей сталого розвитку.

А. Кришталь, В. Тютюнник, І. Щербак, Л. Дрожик та П. Пашинський досить детально дослідили тему впливу онлайн-освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти, провівши власне опитування [4, с.105]. Автори статті зазначають, що під час онлайн-навчання студенти проводять від 5 до 8 годин на день перед екранами своїх гаджетів, і це негативно впливає на їхній зір. Тому під час такого навчання важливо виконувати спеціальні вправи для очей, щоб зняти напругу. Але за дослідженнями, майже 60 % студентів не виконують таких вправ і лише 40 % респондентів звертають увагу на свій зір і практикують вправи для очей під час онлайн-навчання.

Науковці також звертають увагу на важливість провітрювання приміщень для достатньої концентрації кисню в повітрі. Згідно з опитуванням, лише 10 % відсотків здобувачів освіти перебувають на свіжому повітрі достатній час. Для доброго самопочуття рекомендується проводити на свіжому повітрі 1-2 години щодня, і, як показують дослідження, близько 75 % студентів дотримуються цієї норми.

Щодо сну, приблизно 40 % здобувачів освіти сплять 7 годин на добу, понад 50 % – 8 годин, і лише 5 % – 9 годин, що є нормою для здорового сну.

Статистичні дослідження [7] підтверджують погіршення зору та інші проблеми, зокрема синдром сухого ока, астенію, порушення акомодатії, комп'ютерний зоровий синдром. Додатково зазначається, що здобувачі освіти зменшили час перебування на свіжому повітрі та збільшили час на проведення фізичних вправ, а 94,6 % відчували погіршення самопочуття, особливо наприкінці навчального дня.

Мета статті — вивчення впливу онлайн-освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу. Онлайн-освіта є сучасною формою навчання, яка здобуває все більшу популярність завдяки технологічному прогресу та доступності інтернету. Ця форма освіти передбачає використання онлайн-платформ, ресурсів та інструментів для навчання та спілкування в мережі.

Онлайн-освіті притаманний ряд позитивних рис, які не властиві традиційній освіті (табл.1).

Таблиця 1

Переваги онлайн-освіти

№ з/п	Перевага	Характеристика
1	Глобальний освітній простір	Онлайн-освіта створює можливість навчання та спілкування зі здобувачами освіти з усього світу, розширюючи горизонти освітнього досвіду
2	Гнучкий режим навчання	Студенти можуть вибирати на власний розсуд зручний для них час, місце та темп навчання, що дає їм змогу більш ефективно управляти своїм розкладом
3	Навчання паралельно з роботою	Онлайн-освіта дає змогу здобувачам поєднувати навчання з професійною діяльністю, зменшуючи втрати часу на переміщення
4	Легкий доступ до ресурсів	Студенти можуть користуватися електронними бібліотеками, базами даних та іншими ресурсами для отримання різноманітної навчальної інформації
5	Ефективне спілкування	Онлайн-освіта сприяє комунікації між здобувачами освіти та викладачами через інтернет, допомагаючи долучитися до активних дискусій і обміну думками
6	Ефективне навчання	Компактне подання матеріалу та можливість багаторазового доступу покращують засвоєння навчального матеріалу
7	Глибоке опрацювання матеріалу	Здобувачі освіти можуть більше зосередитися на складних та важливих для них темах, використовуючи додатковий час і зусилля на їх опрацювання

8	Інтеграція технологій	Використання сучасних інформаційних технологій підвищує якість навчання та підготовку студентів до роботи в цифровому світі
9	Рівні можливості	Онлайн-освіта допомагає зробити освіту більш доступною для всіх, незалежно від місця проживання чи соціального статусу
10	Соціальна адаптація	Онлайн-освіта допомагає подолати певні психологічні бар'єри, як-от страх публічних виступів або комунікативні обмеження
11	Міжнародна співпраця	Онлайн-освіта сприяє обміну знаннями та навичками між різними країнами та культурами

Джерело: власна розробка авторів

Ці позитивні аспекти вказують на те, як онлайн-освіта може відкривати нові можливості для здобувачів освіти та викладачів, підвищуючи доступність, гнучкість та якість навчання.

Водночас онлайн-навчання, як і будь-яка інша форма навчання, має й свої недоліки:

1) відсутність особистого спілкування та фізичного контакту з викладачем та співздобувачами освіти може призвести до втрати можливості обговорення складних питань та міжособистісного обміну досвідом;

2) необхідність самодисципліни. Онлайн-освіта потребує від здобувачів освіти сильної самодисципліни та вміння управляти часом, оскільки немає жорсткого розкладу;

3) сидячий спосіб роботи. Занурення в онлайн-освіту може призвести до більш тривалого сидячого способу життя, що може бути шкідливим для здоров'я серця та судин, спини і для загального фізичного стану;

4) втома та напруження очей. Довготривалий перегляд завдань на моніторах може спричинити втому очей та головний біль, що впливає на комфорт і концентрацію.

Однак незважаючи на ці недоліки, онлайн-освіта є потужним інструментом для навчання та саморозвитку, хоча й має свої обмеження та потребує розумного підходу до організації процесу навчання.

Однією з головних цілей сучасної освіти загалом і онлайн-освіти зокрема є забезпечення якісного навчання, без шкоди для здоров'я всіх учасників освітнього процесу, адже саме комп'ютери, ноутбуки, планшети та телефони стали посередниками в навчальній комунікації [2]. Здобувачі освіти під час онлайн-навчання проводять багато часу перед екранами, маючи на меті:

- *отримання інформації у візуальному або графічному форматі.* Онлайн-навчання найчастіше передбачає використання відео-уроків, ілюстрацій, схем та інших графічних матеріалів для подання навчального контенту. Це може сприяти кращому розумінню матеріалу, але водночас може й призводити до зорового перенапруження;

- *виконання завдань, тестів, контрольних робіт із використанням інтернет-сервісів.* Виконання завдань та тестів онлайн може забезпечити

зручність та швидкий доступ до результатів, але вимагає тривалого перебування перед екраном, що може втомлювати та впливати на зосередженість;

- *глибоке вивчення предмета, підготовка виступів, створення презентацій.* Використання технічних засобів дає змогу здобувачам освіти більш творчо та ефективно працювати над додатковими проєктами та дослідженнями. Проте це також потребує значного часу перебування перед екраном.

Окрім цього, студенти спілкуються в соціальних мережах, грають в ігри та переглядають відеоконтент. Такий режим, безумовно, впливає на здоров'я: тривала та напружена робота за комп'ютером чи телефоном призводить до швидкої втоми, зміни чутливості органів чуття та погіршення пам'яті.

Існує ряд чинників, які можуть негативно впливати на фізичне здоров'я учасників онлайн-навчання. Серед них виділяють: напругу опорно-рухового апарату, погіршення зору та інтелектуальне й емоційне навантаження (рис.1).

Опитування, проведене у розвідці Т. Кудрявцевої, Т. Абідової та В. Бондаренко показали такі основні проблеми здобувачів освіти в умовах онлайн-навчання:

- дратівливість – 78,4 % опитаних;
- біль у шії (спині) – 63,3 %;
- порушення сну – 63,2 %;
- гіподинамія – 58,2 %;
- відчуття втоми – 56,8 %;
- головний біль – 43,7 %;
- порушення харчування – 23,2 %;
- сухість ока – 19,3 %;
- погіршення гостроти зору – 17 % [5, с. 81].

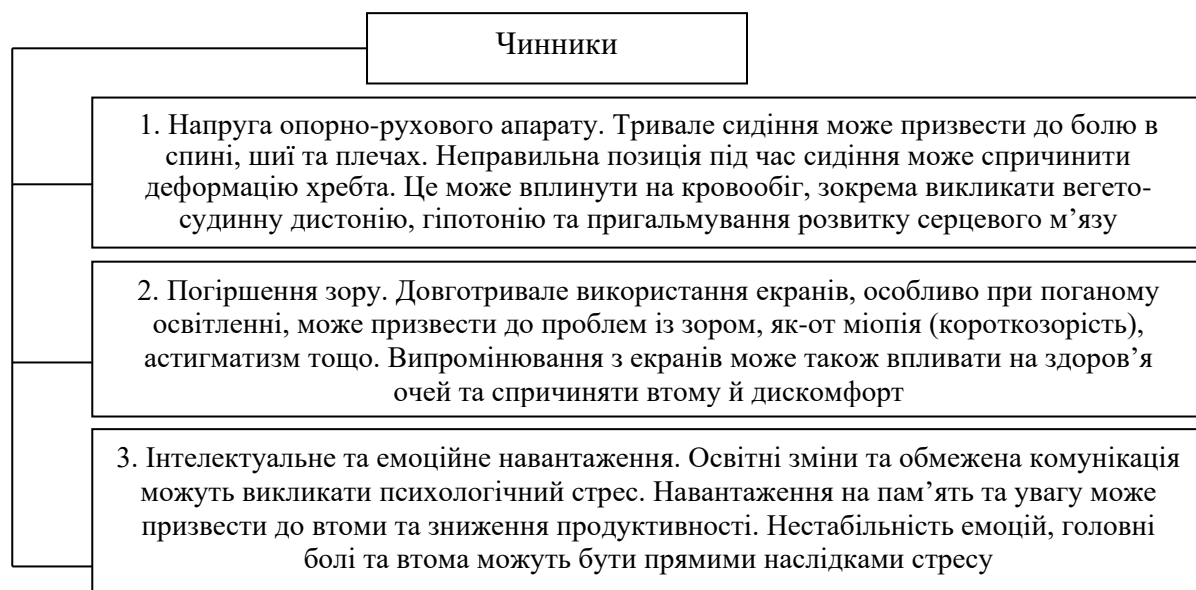


Рис. 1. Чинники, які можуть негативно впливати на фізичне здоров'я учасників онлайн-навчання

Джерело: [1]

Науковці також зазначають, що зазвичай один здобувач світи скаржився на наявність декількох проблем, що свідчить про погіршення не лише фізичного, а й психологічного складника здоров'я.

Онлайн-освіта як новий формат навчання може бути особливо актуальною для людей з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. Як слушно зазначають Л. Нічуговська та Л. Ніколенко, «зростання ролі людського фактора в перетворенні сучасного суспільства на демократичних засадах, подальша гуманізація та гуманітаризація його основ актуалізує проблему надання якісної освіти дітям з особливими освітніми потребами в освітніх закладах [...] шляхом створення належних умов для навчання за інклюзивною формою» [8, с. 109].

Інклюзія може забезпечити доступність навчання для осіб з обмеженими можливостями, але водночас може вплинути на їхній фізичний розвиток і здоров'я. Зокрема, занадто тривала робота за комп'ютером, недостатність руху та соціальної взаємодії можуть стати вагомими проблемами.

Варто зауважити, що популярності в нашій країні онлайн-освіта набула в період карантину, спричиненого пандемією COVID-19. Однак і нині, в умовах війни, онлайн-навчання є чи не єдиною доступною формою навчання для багатьох здобувачів освіти.

Проте навчання в умовах війни значно відрізняється від того, як воно відбувалося під час карантину. Всі учасники освітнього процесу стикаються з великим психологічним навантаженням та стресом, що призводить до втоми та вигорання. Для подолання стресу здобувачі освіти використовують різні методи (табл. 2).

Таблиця 2

Методи подолання стресу здобувачами освіти

№ з/п	Метод	Здобувачі освіти, які використовують метод, %	Опис
1	Релаксація	15	Охоплює методи глибокого дихання, медитації, йоги тощо, спрямовані на зниження рівня стресу через заспокоєння розуму й тіла
2	Фізичні вправи	30	Фізична активність, як-от біг, плавання, інші тренування, може допомогти знизити рівень стресу завдяки вивільненню ендорфінів – «гормонів щастя»
3	Читання	60	Для деяких людей читання може бути засобом втечі від реальності, допомагаючи розслабитися та відволіктися від стресових ситуацій

4	Музика	80	Прослуховування улюбленої музики впливає на настрій і заспокоює нервову систему
5	Спілкування з близькими	55	Обговорення своїх почуттів із друзями або родичами дає відчуття підтримки
6	Сон	78	Якісний сон має велике значення для загального самопочуття та психічного здоров'я. Відновлення енергії під час сну може допомогти подолати стрес
7	Прогулянка на свіжому повітрі	64	Прогулянки на природі заспокоюють і розслаблюють, а контакт із природою має позитивний вплив на настрій

Джерело: [4, с.105]

До того ж, як стверджують учені, 45 % здобувачів поєднують декілька з цих методів для подолання стресу.

Для уникнення несприятливих станів для здоров'я варто застосовувати здоров'язбережувальні технології:

1. Регулярні перерви. Часті перерви під час навчання чи роботи допомагають зменшити навантаження на очі та мозок. Рекомендується вставати і робити легкі розтяжки, змінювати позу, вдихати свіже повітря. Це допомагає підтримувати фокус, знижувати стрес і запобігати втомі.

2. Фізична активність. Регулярна фізична активність має велике значення для здоров'я. Навіть коротка розминка чи вправи на свіжому повітрі можуть покращити кровообіг, сприяти концентрації та підвищити загальний настрій. Рекомендується приділяти хоча б 30 хвилин помірним фізичним вправам щодня.

3. Соціальна взаємодія. Взаємодія з однокурсниками, колегами та друзями важлива для психологічного здоров'я. Соціальна підтримка допомагає зменшити стрес, відчуття самотності та покращує загальний настрій.

4. Правильне харчування і сон. Важливо раціонально харчуватися, вводити в раціон різноманітні корисні продукти, забезпечувати організм необхідними поживними речовинами. Нестача сну може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я, тому важливо відводити на сон від 7 до 9 годин на добу.

5. Психологічна підтримка. Звертання до психолога або перебування серед позитивно налаштованих людей може допомогти управляти стресом, оволодіти засобами релаксації та підвищити рівень загального самопочуття.

Ці здоров'язбережувальні технології є важливою частиною зусиль для підтримки й покращення здоров'я здобувачів освіти. Вони допомагають урівноважити навчання та відпочинок, забезпечуючи комплексний підхід до фізичного та психічного благополуччя.

Враховуючи вікові особливості розвитку емоційного інтелекту, важливо активно працювати зі здобувачами освіти над формуванням у них компетенцій щодо збереження здоров'я. Проведення практичних занять, як-от тренінги, семінари та конференції, сприяють усвідомленню наслідків впливу ризикових чинників на здоров'я. Ключові аспекти цього підходу:

– *аналіз проблем*. Практичні заходи, такі як тренінги та семінари, можуть допомогти студентам аналізувати наявні, потенційні та пріоритетні проблеми здоров'я. Це сприяє глибокому розумінню ризикових чинників та їх впливу на організм.

– *просвітницька діяльність*. Важливо популяризувати інформацію про здоровий спосіб життя та збереження здоров'я серед здобувачів освіти. Це можна робити через лекції, воркшопи, дискусії та інші форми навчання;

– *формування компетентності*. Освітні програми мають включати елементи, спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності. Це може бути реалізовано через спеціальні курси, модулі або практичні завдання;

– *педагогічні умови*. Важливо створити сприятливі умови для розвитку валеологічної компетентності у здобувачів освіти. До неї належать не лише активні методи навчання, а й створення мотивуючого середовища, сприяння співпраці та обміну досвідом;

– *спеціалізовані програми*. Розробка спеціалізованих програм для формування компетентності в галузі збереження здоров'я, зокрема через включення валеологічних дисциплін.

Цей підхід дає змогу не лише покращити здоров'я здобувачів освіти, а й забезпечити їх засобами для подальшого збереження здоров'я та покращення якості життя.

Отже, здоров'я молоді є ключовою проблемою сучасності, і їх стан здоров'я формує добробут нації в цілому. Здоров'я є важливим складником фізичного, психічного та соціального розвитку молоді, і його погіршення може призвести до негативних наслідків як для окремих осіб, так і для суспільства загалом. Здобувачі освіти, як «представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства» [6, с. 16]. Очевидно, що на їхнє здоров'я та фізичний розвиток впливає безліч негативних чинників, які є невід'ємною частиною повсякденного життя. Відсутність достатнього часу, недостатня підготовка з питань здорового способу проведення дозвілля та харчування призводять до різноманітних проблем зі здоров'ям.

Висновки. Узагальнюючи вищевикладене, можемо сказати, що сучасний освітній контекст потребує не лише активної адаптації до змін, а й турботи про фізичне та психологічне благополуччя здобувачів освіти. Онлайн-навчання поєднує в собі унікальні можливості та виклики. Хоча цей формат може забезпечити доступ до знань та зручність у навчанні, він також може негативно впливати на фізичне здоров'я та психічний стан здобувачів освіти.

Стрімке зростання часу, проведеного перед екранами гаджетів, призводить до погіршення зору, проблем із опорно-руховим апаратом та навіть вигоряння. З огляду на це особливо важливо впроваджувати здоров'язбережувальні технології, які передбачають регулярні перерви, фізичну активність, підтримання соціальної взаємодії та належний сон. Психологічна підтримка та вміння ефективно управляти стресом також мають велике значення в забезпеченні гармонії між навчанням та здоров'ям.

Необхідна підвищена увага до здоров'я здобувачів освіти з особливими потребами. Онлайн-навчання може забезпечити їм доступність навчання, але також може створити фізичні та психологічні виклики.

Онлайн-освіта сьогодні, в умовах війни, робить особливий акцент на психологічному стані здобувачів освіти. Стрес та навантаження потребують від здобувачів освіти вагомих зусиль для подолання цих викликів. Важливо враховувати великий арсенал методів, як-от релаксація, фізична активність, соціальна взаємодія, які допомагають здобувачам освіти підтримувати емоційний баланс.

Зазначимо, що набуття здоров'язбережувальних навичок та формування відповідної компетентності є необхідним складником сучасної освіти. Активний підхід до навчання з акцентом на значущості збереження фізичного та психологічного здоров'я допоможе здобувачам успішно протистояти викликам нашого часу.

Враховуючи це, важливо наголосити, що здоров'я здобувачів освіти має стати першочерговим завданням освітніх установ. Забезпечення балансу між академічними досягненнями та фізичним розвитком є ключовим для їхнього успіху та довгострокового благополуччя. І лише за допомогою комплексного підходу та злагоджених зусиль усіх учасників освітнього процесу можна забезпечити гармонію між здоров'ям та навчанням у сучасному освітньому середовищі.

Література:

1. Землянська О. В., Третякова Л. Д., Праховнік Н. А., Семененко Р. Ю. Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента. *Енергозбереження та промислова безпека: виклики та перспективи : науково-технічний збірник : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (2–3 червня 2020 року, м. Київ)*. Київ: Основа, 2020. С. 280–286. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/39613/1/2020-34.pdf> (дата звернення: 21.08.2023).
2. Коренева І., Самілик В. Вплив дистанційної освіти на здоров'я педагогів: український кейс. *Journal of Innovations and Sustainability*. 2023. № 7(1). DOI: <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05> (дата звернення: 19.08.2023).
3. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 51–60. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-05> (дата звернення: 20.08.2023).

4. Кришталь А.І., Тютюнник В.В., Щербак І. М., Дрожик Л. В., Пашинський П. П. Застосування здоров'язберезувальних технологій здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання та воєнного стану. *Актуальні питання спеціальної, інклюзивної і здоров'язберезувальної освіти*, (20 жовтня 2022 р.) / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. С. 104–106. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ec8aa2c3-ae78-4b67-822e-2c5ac9532af4/content> (дата звернення: 21.08.2023).

5. Кудрявцева Т., Абідова Т., Бондаренко В. Дистанційне навчання: здоров'язберезувальний аспект. *Технології дистанційного навчання: впровадження, розвиток, удосконалення* : матеріали міжнар. дистанц. наук.-метод. конф., м. Харків, 23-24 берез. 2021 р. Харків: Фаховий коледж НФаУ, 2021. С. 79–83. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/28435/1/79-83.pdf> (дата звернення: 22.08.2023).

6. Лепканич А. О. Вплив дистанційного навчання під час суворих карантинних обмежень на самооцінку стану здоров'я студентською молоддю. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 2. С. 16–19. DOI: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2022.2.13302> (дата звернення: 20.08.2023).

7. Лещенко С. О., Володіна А. Д., Слободянюк Д. О., Тарануха О. О. Стан органа зору студентів вищих навчальних закладів під час дистанційного навчання. *Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення*: матер. IV наук.-практ. конф. (м. Харків, 27.10.2021 р.). Харків: ХНМУ, 2021. С. 54–56. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/29680/1/Збірник%20тез%20каф%202021.pdf#page=55> (дата звернення: 21.08.2023).

8. Ніколенко Л., Нічуговська Л. Розвиток інклюзивно орієнтованих компетентностей майбутніх педагогів спеціальної освіти в умовах магістратури. *Науковий журнал Хортицької національної академії*. № 3. 2020. С. 109–118. URL: <https://journal.khnnra.edu.ua/index.php/njKhNA/article/view/73> (дата звернення: 22.08.2023).

9. Chu Y. H., Li Y. C. The impact of online learning on physical and mental health in university students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19(5). 2966. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19052966> (дата звернення: 18.08.2023).

10. Choudhary Sh. Effects of online education on mental and physical health. *India Today*. URL: <https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia/story/effects-of-online-education-on-mental-and-physical-health-1854320-2021-09-18> (дата звернення: 18.08.2023).

11. Dunton G. F., Do B., Wang S. D. Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*. 2020. Vol. 20. 1351. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3> (дата звернення: 18.08.2023).

12. Sharma M., Sharma P. Effect of online classes on physical and mental well-being of students during COVID-19. *Indian Journal of Physical Therapy and Research*. 2021. Vol. 3. Pp. 98–101. URL: <https://www.ijptr.org/text.asp?2021/3/2/98/335669> (дата звернення: 19.08.2023).

References:

1. Zemlianska, O. V., Tretiakova, L. D., Prakhovnik, N. A. & Semenenko, R. Yu. (2020) Vplyv dystantsiinoi formy navchannia na psykhychnе ta fizychne zdorovia studenta [The influence of distance education on the mental and physical health of the student]. *Enerhozberезhennia ta promyslova bezpeka: vyklyky ta perspektyvy : naukovo-tekhnichnyi zbirnyk : materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Energy conservation and industrial safety: challenges and prospects: scientific and technical collection: materials of the 3rd International Scientific and Practical Conference*. Kyiv : Osнова, 280–286 [in Ukrainian].

2. Koreneva, I. & Samilyk, V. (2023). Vplyv dystantsiinoi osvity na zdorovia pedahohiv: ukraïnskyi keis [The influence of distance education on the health of teachers: the Ukrainian case]. *Journal of Innovations and Sustainability – Journal of Innovations and Sustainability*, 7(1) [in Ukrainian].

3. Kosheleva, O., Tatarchenko, L., Ruzanov, V. & Maksymov, A. (2021). Osoblyvosti orhanizatsii rukhovoї aktyvnosti zdobuvachiv osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [Peculiarities of the organization of motor activity of students in the conditions of distance learning]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 2, 51–60 [in Ukrainian].

4. Kryshchal, A.I., Tiutiunnyk, V.V., Shcherbak, I. M., Drozhyk, L. V. & Pashynskyi, P. P. (2022). Zastosuvannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii zdobuvachamy vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia ta voiennoho stanu [Use of health-saving technologies by students of higher education in conditions of distance learning and martial law]. *Aktualni pytannia spetsialnoi, inkliuzyvnoi i zdoroviazberezhuvanoi osvity – Current issues of special, inclusive and health-preserving education*. Kharkiv : KhNPU imeni H. S. Skovorody, 104–106 [in Ukrainian].

5. Kudriavtseva, T., Abidova, T. & Bondarenko V. (2021). Dystantsiine navchannia: zdoroviazberezhuvalni aspekt [Distance learning: health-preserving aspect]. *Tekhnolohii dystantsiinoho navchannia: vprovadzhennia, rozvytok, udoskonalennia: materialy mizhnar. dystants. nauk.-metod. konf. - Distance learning technologies: implementation, development, improvement: materials of the international distance science and method conference*. Harkiv : Fakhovyi koledzh NFaU, 79–83 [in Ukrainian].

6. Lepkanych, A. O. (2022). Vplyv dystantsiinoho navchannia pid chas suvorykh karantynnykh obmezhen na samootsinku stanu zdorovia studentskoiu moloddiu [The influence of distance learning during strict quarantine restrictions on self-assessment of the state of health of student youth]. *Visnyk sotsialnoi hihieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy – Herald of social hygiene and health care organization of Ukraine*, 2, 16–19 [in Ukrainian].

7. Leshchenko, S. O., Volodina, A. D., Slobodianiuk, D. O. & Taranukha O. O. (2021). Stan orhana zoru zdobuvachiv osvity vyshchykh navchalnykh zakladiv pid chas dystantsiinoho navchannia [State of the organ of vision of students of higher educational institutions during distance learning]. *Hromadske zdorovia v Ukraini: problemy ta sposoby yikh vyrishennia: mater. IV nauk.-prakt. konf. – Public health in Ukraine: problems and ways to solve them: Mater. IV science-practice conf*. Kharkiv: KhNMU, 54–56 [in Ukrainian].

8. Nikolenko, L. & Nichuhovska L. (2020). Rozvytok inkliuzyvno oriientovanykh kompetentnosti maibutnykh pedahohiv spetsialnoi osvity v umovakh mahistratury [Development of inclusively oriented competences of future teachers of special education in the conditions of the master's degree]. *Naukovyi zhurnal Khortytskoi natsionalnoi akademii – Scientific journal of the Khortytsk National Academy*, 3, 109–118 [in Ukrainian].

9. Chu, Y. H. & Li, Y. C. (2022). The impact of online learning on physical and mental health in university students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2966.

10. Choudhary, Sh. (n.d.). Effects of online education on mental and physical health. India Today. Available at: <https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia/story/effects-of-online-education-on-mental-and-physical-health-1854320-2021-09-18>.

11. Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20, 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>.

12. Sharma, M., & Sharma, P. (2021). Effect of online classes on physical and mental well-being of students during COVID-19. *Indian Journal of Physical Therapy and Research*, 3, 98–101.