

УДК: 378.091.39:614]:378.018.43

DOI: 10.31376/2410-0897-2021-1-45-34-40

НЕПЕРЕРВНА ІНТЕГРАЦІЯ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Согоконь Олена Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
e-mail: elena.sogokon@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9442-6616

Донець Олександр Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
e-mail: donec84@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-6265-8508

Шостак Євгенія Юріївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
e-mail: antenka2@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-3668-0875

В умовах дистанційної освіти при підготовці фахівців із фізичної культури у закладах вищої освіти відбувається інтенсифікація процесу навчання, збільшується кількість отримуваної інформації, спостерігається психічна перенасиченість навчальних занять. Як наслідок, спостерігається недостатній рівень фізичної підготовленості, незадовільний стан здоров'я та професійної трудової діяльності. Ми пропонуємо використовувати здоров'язбережувальні технології як сукупність наукових знань, методів і прийомів, що дозволять оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда та дібрати необхідне тренувальне навантаження, яке допоможе підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, збільшення рівня працездатності й соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості.

Головним завданням застосування інформаційно-комунікаційних технологій при дистанційному навчанні є вивчення та засвоєння основ і засобів представлення, зберігання, оброблення та передавання інформації з використанням комп'ютерних програм, але при використанні здоров'язбережувальних технологій необхідно засвоїти профілактичні заходи, спрямовані на знешкодження негативних наслідків при застосуванні інформаційних технологій навчання (ІТН): дотримання вимог до робочого місця, самоконтроль робочої пози користувача, фізичні вправи, які потрібно виконувати в процесі застосування інформаційних технологій навчання, а також фізичні вправи, рекомендовані після тривалої роботи за комп'ютером.

***Ключові слова:** інтеграція, здоров'язбережувальні технології, дистанційне навчання, культура здоров'я, майбутній учитель, фізична культура.*

Вступ. В умовах модернізації сучасної освіти постала нагальна потреба виховувати здорову націю. Саме збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань соціальної програми. Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти характеризується інтенсифікацією процесу дистанційного навчання, збільшенням кількості отримуваної інформації, психічною насиченістю навчальних занять, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, незадовільним станом здоров'я, низьким рівнем професійної трудової діяльності. Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності в дистанційному навчальному процесі сприятиме профілактиці професійних захворювань, підвищенню працездатності, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створить умови для пізнання власних можливостей та забезпечать оптимальні обсяги рухової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз праць сучасних науковців (А. Алексюка, Р. Ахметова, А. Бабенко, В. Бабич, Т. Бугеля, Д. Лодзинського, М. Данилко, А. Данилюк, Л. Демінської, П. Єфименко, І. Лапичака, О. Ніфака, О. Суворова,

П. Хоменка, О. Шабаліна) засвідчив, що проблемі інтеграції, структурування інтегрованих знань та впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес приділяється значна увага вчених, проте проведений логіко-теоретичний аналіз засвідчив відсутність чіткої генези проблеми інтеграції й упровадження здоров'язбережувальних технологій в умовах дистанційного навчання при підготовці фахівців фізичної культури.

Мета дослідження – на основі соціокультурних ідей, що спираються на культуру здоров'я як фундаментальну основу мислення та діяльності, розробити здоров'язбережувальну технологію навчання в умовах дистанційної освіти, теоретичною основою якої стануть принципи здоров'язбережувального навчання, що включає визначення мети, завдань, організаційно-педагогічних умов і змісту навчання, методів, форм, етапів упровадження та способів взаємодії суб'єктів навчання, способів діагностики рівня сформованості здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок та критеріїв її ефективності.

Виклад основного матеріалу. Ми вважаємо, що інтеграція є процесом, у результаті якого досягається цілісність і єдність, відбувається узгодження всередині системи, заснованої на взаємозалежності окремих спеціалізованих елементів. Під неперервною інтеграцією розуміємо сукупність скоординованості й узгодженості в діях між елементами системи, що забезпечує внутрішню цілісність, єдність, стійкість, гармонійне функціонування. Інтеграцію визначаємо як процес взаємопроникнення, збагачення, уніфікації знання, де маємо на увазі єдність елементів, збереження взаємодіючих систем і налагодження між ними контактів.

Досягнення наукової спільноти щодо вивчення поняття «здоров'язбережувальна технологія» вможливають формулювання такої дефініції: це педагогічна технологія, що має на меті досягнення педагогічних цілей та завдань, але не суперечить гігієнічним нормам і правилам здорової поведінки. Під здоров'язбережувальною технологією навчання в умовах дистанційної освіти розуміємо таку педагогічну технологію, реалізація якої передбачає використання заходів, здатних забезпечити профілактику захворювань хребта, відновлення розумової працездатності, зниження больових відчуттів у відділах хребта та променево-зап'ястному суглобі, а також підвищення рівня стану зорового аналізатора й психоемоційного стану студентів під час роботи за ПК. Здоров'язбережувальні технології визначаємо як сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда, на основі оцінювання параметрів здоров'я дібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволить підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності й соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості. Ці технології передбачають засвоєння теоретичних знань, формування пізнавальної діяльності з питань оздоровчого тренування, здоров'я та оцінювання функціонального стану, спостереження за фізичним розвитком, що дозволяє прищепити навички фізичної культури, здорового способу життя та культури здоров'я. Ми вбачаємо сутність здоров'язбережувальних технологій у проведенні коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою формування більш високого рівня здоров'я, навичок здорового способу життя та забезпечення повноцінної професійної діяльності.

У сучасних умовах розвитку освіти на перший план висувається технологізація, під якою розуміємо організацію освітньої діяльності, використання методів, форм діяльності студентів і викладачів та діагностику навчальних досягнень (І. Смолюк, Ю. Солодуха, Н. Ясінська). Значний науковий інтерес у сучасних дослідників викликають питання навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах дистанційного навчання (М. Чекунов, В. Черняков, Н. Міцкевич, І. Гринченко). Обираючи пріоритетні напрями вдосконалення освітнього процесу майбутніх фахівців фізичної культури й спорту, сучасні дослідники надають перевагу технологічному підходу (Н. Деделюк, Н. Мацкевич, С. Козіброцький, А. Цьось, Г. Балахнічова, Л. Заремба). Вітчизняні науковці (А. Цьось, В. Дмитрук, А. Розтока, О. Дикий, А. Федецький) констатують, що в сучасних умовах домінантною характеристикою діяльності людини стає технологічність, яка передбачає перехід на якісно новий ступінь ефективності та оптимальності. Технологізація педагогічної діяльності враховує об'єктивні дидактичні

закономірності й, отже, забезпечує відповідність результату діяльності поставленим цілям.

Загальна тенденція розвитку системи освіти майбутніх фахівців фізичної культури ґрунтується на аксіологічному, компетентнісному та технологічному підходах до організації освітнього процесу й передбачає формування їхньої здоров'язбережувальної компетенції та впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес (Н. Бишевец, М. Смирнов, М. Носко, С. Гаркуша, О. Воєділова, А. Фастівець, С. Луканьова, М. Лютик) [1; 2; 4; 5; 6; 7].

У статті виділяємо такі методи дослідження:

- теоретичні – аналіз й узагальнення психолого-педагогічної та спеціальної наукової літератури (для вивчення й обґрунтування вихідних положень дослідження);
- емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування – для виявлення ставлення студентів до здоров'язбережувального навчання в умовах дистанційної освіти;
- педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для визначення рівня сформованості здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок, установлення рівня й локалізації больових відчуттів у відділах хребта в робочій позі користувача ПК, динаміки самопочуття й розумової працездатності студентів, а також ефективності здоров'язбережувальної технології навчання майбутніх учителів фізичної культури й перевірки її ефективності;
- статистичні – для обробки результатів дослідження, доведення статистичної значущості результатів.

Аналіз літературних джерел та власні спостереження у рамках проблеми дослідження виявили відсутність єдиної класифікації застосування здоров'язбережувальних технологій в умовах дистанційного навчання. Унаслідок вивчення, аналізу, систематизації та узагальнення науково-методичної й спеціальної літератури нами уточнено поняття «здоров'язбережувальні технології навчання» майбутніх фахівців фізичної культури в умовах дистанційного навчання, під яким розуміємо педагогічні технології, спрямовані на формування здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури за допомогою організації здоров'язбережувального навчання. В умовах дистанційного навчання майбутньому вчителю фізичної культури необхідно володіти здоров'язбережувальними знаннями, вміннями й навичками. Ми вважаємо, що це необхідна система спеціальних знань, навичок та вмінь у сфері педагогіки, фізичної культури, психології, основ здоров'я, які дають змогу студентам ефективно виконувати здоров'язбережувальну діяльність під час навчання й у позанавчальний час та сприяють посиленню мотивації й готовності до поширення ідеї здоров'язбереження по закінченні закладу вищої освіти.

Отже, здоров'язбережувальні технології об'єднують усі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Учені виділяють такі основні компоненти здоров'язбережувальних технологій:

- аксіологічний (виявляється в усвідомленні студентами вищої цінності здоров'я, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя, який дозволяє в повному обсязі здійснити намічені цілі, використовувати свої розумові і фізичні можливості);
- гносеологічний (пов'язаний з придбанням необхідних для здоров'язбереження знань і умінь, пізнання себе, своїх здібностей і можливостей, інтересом до питань власного здоров'я, до вивчення літератури із цього питання, різних методик оздоровлення та зміцнення організму);
- власне здоров'язбережувальний (включає систему цінностей і установок, що формують систему гігієнічних навичок і вмінь, необхідних для нормального функціонування організму);
- фізкультурно-оздоровчий компонент (передбачає володіння способами діяльності, спрямованими на підвищення рухової активності [7, с.102].

До функціональних складових здоров'язбережувальних технологій відносимо: формувальну функцію – здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості; інформативно-комунікативну – забезпечує трансляцію досвіду ведення здорового способу життя, ціннісних орієнтацій, що формують дбайливе ставлення до власного здоров'я, цінностей людського життя; адаптивну – формування у студентів спрямованості на здоров'ятворчість, здоровий спосіб життя, оптимізацію стану організму і

підвищення стійкості до різного роду стресогенних чинників природного і соціального середовища; рефлексивну – полягає у переосмисленні попереднього особистісного досвіду в збереженні й примноженні здоров'я, що дозволяє порівняти реально досягнуті результати з перспективами; інтеграційну – об'єднує наукові концепції і системи виховання, спрямовуючи на збереження здоров'я різних груп населення [2, с. 17].

Узагальнюючи педагогічний досвід оволодіння здоров'язбережувальними знаннями, вміннями й навичками, зазначимо, що майбутнім вчителям фізичної культури в умовах дистанційного навчання необхідно оволодіти спеціальними знаннями, навичками та вміннями у сфері педагогіки, фізичної культури, психології, основ здоров'я, які дадуть змогу студентам ефективно виконувати здоров'язбережувальну діяльність під час навчання й у позанавчальний час та сприятимуть посиленню мотивації й готовності до поширення ідеї здоров'язбереження по закінченні ЗВО. На сьогоднішній день доцільність і перспективність упровадження інформаційних технологій навчання (ІТН) не викликає сумнівів, проте застосування ІТН у системі вищої педагогічної освіти призвело до зниження показників здоров'я та погіршення функціонального стану організму студентів. Нашу увагу ми спрямували на використання здоров'язбережувальних технологій, які спроможні забезпечити знешкодження негативного впливу ІТН та сприятимуть вдосконаленню навчального процесу студентів в умовах інформаційної доби. Ми встановили, що до основних профілактичних заходів, спрямованих на знешкодження негативних наслідків при застосуванні ІТН належать: дотримання вимог до робочого місця, самоконтроль робочої пози користувача, фізичні вправи, які потрібно виконувати в процесі застосування дистанційної форми навчання, а також фізичні вправи, рекомендовані після тривалої роботи за комп'ютером.

Із метою оцінювання негативних наслідків впливу статодинамічного режиму на майбутніх фахівців фізичної культури в умовах дистанційної освіти нами проведено анкетування студентів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, та були виявлені симптоми, найбільш характерні під кінець навчальних занять із використанням ІТН. Ми з'ясували, що в процесі роботи за комп'ютером майбутніх фахівців фізичної культури турбує порушення зору (2,42; 1,26 ум. од.), на другому місці – біль у шийному відділі – (3,20; 1,50 ум. од.), на третьому місці – біль у поперековому відділі – (4,06; 2,61 ум. од.) (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз негативних наслідків статодинамічного режиму майбутніх фахівців фізичної культури при дистанційному навчанні (n=140)

Тип порушень	Розподіл за рангами		
	середній ранг	стандартне відхилення, s	місце в рейтингу
Порушення зору	2,42	1,26	1
Біль у шийному відділі	3,20	1,50	2
Оніміння пальців	6,41	1,47	8
Біль в грудному відділі	5,39	1,70	6
Біль у променево-зап'ястному суглобі	4,35	1,86	7
Головний біль	4,96	1,94	5
Втрата концентрації уваги	5,50	3,03	4
Дратівливість	9,72	0,46	9
Біль у поперековому відділі	4,06	2,61	3
Запаморочення	8,79	0,75	10

Потрібно звернути увагу, що більшість студентів не замислюється про негативний вплив ІТН на здоров'я людини (6,22; 2,20 ум. од.); на другому місці – невміння студентів розробляти заходи знешкодження негативного впливу. Із цього робимо висновок, що студентська молодь не володіє здоров'язбережувальними технологіями (6,22; 2,20 ум. од.); третє місце: більшість студентів вважає, що немає шкоди від тривалої роботи за комп'ютером (4,40; 2,43 ум. од.) (табл. 2).

Таблиця 2

Чинники, що заважають майбутнім фахівцям фізичної культури дотримуватись правил здорової поведінки за комп'ютером (n=140)

Чинник	Розподіл за рангами		
	середній ранг	стандартне відхилення, s	місце в рейтингу
Не замислювався про негативний вплив ІТН на здоров'я людини	6,22	2,20	1
Не вмію розробляти заходи знешкодження негативного впливу	6,25	2,04	2
Не володію інформацією про здоров'язбережувальні технології	2,4	1,76	8
Не вважаю ці проблеми актуальними для себе	4,20	2,07	4
Не маю бажання відволікатися, працюючи за комп'ютером	3,54	1,76	7
Не цікавлюся наслідками тривалих занять за комп'ютером	4,96	1,94	6
Захоплююся і забуваю про правила поведінки за комп'ютером	4,2	1,54	5
Вважаю, що мені не шкодить тривала робота за комп'ютером	4,40	2,43	3

Отже, розробляючи відновлювальні заходи, потрібно звертати увагу на знешкодження тих порушень, які трапляються найбільш часто. Задля збереження здоров'я студентів ЗВО під час виконання практичних і лабораторних робіт, що передбачають роботу за комп'ютером при дистанційній формі навчання, потрібне створення таких педагогічних умов:

- підвищення обізнаності професорсько-викладацького складу з питань застосування технологій здоров'язбереження та постійна робота зі студентською молоддю;
- поширення інформації про принципи ергономіки й санітарно-гігієнічні вимоги до умов роботи за комп'ютером в умовах дистанційного навчання;
- розширення теоретичних знань про здоров'язбережувальні технології, які застосовуються з метою знешкодження негативних наслідків роботи з комп'ютером;
- систематичний педагогічний контроль за дотриманням правильної пози студентами під час роботи за комп'ютером при дистанційному навчанні;
- чергування завдань різної складності;
- дотримання режиму праці й відпочинку;
- використання фізкультхвилинок у процесі заняття [3, с. 181].

Отже, ми вважаємо, що при підготовці фахівців фізичної культури за дистанційною формою занять необхідні орієнтації на:

- створення освітнього середовища, що стимулює фізичну активність особистості;
- вироблення якісно нової особистості, що усвідомлює значення збереження фізичної та інтелектуальної індивідуальності на всіх етапах навчання;
- інтенсивне включення механізмів фізичного виховання до занять різної спрямованості за вподобаннями студентської молоді;
- упровадження додаткових форм роботи з дисциплін спортивного напрямку;
- формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок.

Висновки. Головним завданням застосування інформаційно-комунікаційних технологій при дистанційному навчанні є вивчення та засвоєння основ і засобів представлення, зберігання, обробки та передавання інформації з використанням комп'ютерних програм. Наразі постала нагальна потреба у використанні здоров'язбережувальних технологій, засвоєння профілактичних заходів, спрямованих на знешкодження негативних наслідків при застосуванні інформаційних технологій навчання (ІТН). Нами доведено, що існує недостатньо педагогічних досліджень, спрямованих на підвищення рівня освіченості студентів із питань профілактики втоми засобами фізичної культури під час роботи за комп'ютером: дотримання вимог до робочого місця, самоконтроль робочої пози користувача, фізичні вправи, які потрібно виконувати в процесі застосування інформаційних технологій навчання, та фізичні вправи, рекомендовані після тривалої роботи за комп'ютером.

Дистанційне навчання має великі перспективи, користується великим попитом, наразі набуває своїх послідовників, проте необхідно застосовувати здоров'язбережувальні технології, контролювати засвоєння профілактичних засобів, обов'язково консультивати студентів із питань профілактики втоми. Дистанційна освіта побудована з урахуванням всіх тонкощів та

нюансів, щоб забезпечити максимальну ефективність і користь навчання, проте необхідно усвідомлювати про безпечне для здоров'я її використання. Дистанційне навчання повинно бути раціонально організованим, спрямованим на відповідальне ставлення студентів до власного здоров'я, усвідомлення основних характеристик здорового способу життя та формування переконань, які б стали керівництвом у подальшій професійній діяльності.

Подальші наукові розвідки з окресленої проблеми будуть спрямовані на застосуванні здоров'язбережувальних технологій у ЗВО Полтавщини за умов дистанційної форми навчання.

Список використаної літератури

1. Денисова Л. В., Бишевец Н. Г., Хмельницька І. В. Структура здоров'язберігальної діяльності фахівця з фізичної культури й спорту в умовах інформатизації освіти. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт.* 2016. № 21. С. 19–25.
2. Бишевец Н. Г. Технології здоров'язбереження в освітньому процесі студентів ВНЗ в умовах інформатизації освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернівці. 2016. № 139 (2). С. 16–19.
3. Бишевец Н., Сергієнко К., Усиченко В. Застосування технологій здоров'язбереження в освітньому процесі студентів ВНЗ. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернівці, 6–7 квітня 2017 р.) / за ред. Я. Б. Зоря. Чернівці, 2017. С. 181–182.*
4. Бишевец Н. Г., Сергієнко К. М. Інформаційні технології у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали V всеукр. електронної конф. (м. Київ, 18 травня 2017 р.) / ред. В. В. Гамалій, В. О. Кашуба, О. А. Шинкарук. Київ, 2017. С. 98–100.*
5. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. *Journal of Education, Health and Sport.* 2017. № 7(8). P. 1628–1641.
6. Погребняк О. І., Согоконь О. А. Сучасні науково-практичні підходи до здоров'язбереження студентської молоді. *Здоров'є, спорт, реабілітація.* 2017. № 3. С. 34–38.
7. Сергієнко І. Р., Сергієнко К. М., Бишевец Н. Г. Професійна діяльність фахівця фізичної культури в умовах інформатизації освіти. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали III всеукр. електронної конф., присвяченої 85-річчю НУФВСУ.* 2015. С. 102–106.

CONTINUOUS INTEGRATION IN APPLICATION OF HEALTH-CARE TECHNOLOGIES IN DISTANCE LEARNING

Sohokon Olena

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Biomedical Disciplines and Physical Education Department
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Donets Oleksandr

Candidate of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor of Biomedical Disciplines and Physical Education Department
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Shostak Yevheniia

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Theoretical and Methodological Foundations of Teaching Sports Disciplines Department
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Introduction. *In the conditions of distance learning in the training of physical culture specialists in higher education institutions the learning process is intensified, the amount of received information increases, mental oversaturation of educational classes is observed, high requirements to the quality of knowledge are set, there is insufficient physical activity and, consequently, insufficient physical fitness, unsatisfactory state of health and professional work.*

Purpose. *The purpose of the study is based on socio-cultural ideas for the development of health-preserving learning technology in distance learning, the theoretical basis of which will be the principles of health-care learning, including definition of the purpose, tasks, organizational and pedagogical conditions and content of training, methods, forms, stages of introduction and ways of interaction of subjects, diagnostics of the level of health knowledge shaping, skills and criteria for their effectiveness.*

Methods. *To realize the purpose of the study used the analysis and generalization of data from scientific and pedagogical, professional literature on physical education.*

Results. *In the context of distance learning, it is necessary to have health-care knowledge, skills and abilities of a future physical education teacher. The authors argues that this is a necessary system of special knowledge, skills and abilities in the field of pedagogy, physical education, psychology, basics of health, which allow students to effectively perform health activities during study and extracurricular activities and increase motivation and readiness to the spread of the idea of health after graduation.*

Originality. *In order to preserve the health of freelance students during practical and laboratory work related to computer work in distance learning, we recommend the creating the following pedagogical conditions:*

- raising awareness of the teaching staff about the use of health technologies;
- dissemination of information on the principles of ergonomics and sanitary and hygienic requirements for computer conditions in the conditions of distance learning;
- expansion of theoretical knowledge about health-care technologies used to neutralize the negative consequences of working with a computer in distance learning;
- systematic pedagogical control over the observance of the correct posture by students while working on the computer during distance learning;
- alternation of tasks of different complexity;
- observance of a regime of work and rest;
- use of physical education minutes in the classroom.

Conclusion. *The main task of using information and communication technologies in distance learning is to study and master the basics and means of presenting, storing, processing and transmitting information using computer programs, but it is necessary to use health technologies and study preventive measures to neutralize the negative consequences of using information technology training: compliance with the requirements for the workplace, self-control of the user's working posture, physical exercises that must be performed in the application of information technology training, as well as physical exercises recommended after long-term work with a computer.*

Key words: *integration, health-care technologies, distance learning, health culture, future teacher, physical education.*

References

1. Denysova L. V., Byshevets N. H., Khmelnytska I. V. (2016). Struktura zdoroviazberihanoi diialnosti fakhivtsia z fizychnoi kultury y sportu v umovakh informatyzatsii osvity [The structure of health activities of a specialist in physical culture and sports in terms of informatization of education]. *Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University*, (21), 19–25. [in Ukrainian].
2. Byshevets N. H. (2016). Tekhnolohii zdoroviazberezhennia v osvithomu protsesi studentiv VNZ v umovakh informatyzatsii osvity [Technologies of health care in the educational process of university students in terms of informatization of education]. *Bulletin of the T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*, 139 (2), 16–19. [in Ukrainian].
3. Byshevets N., Sergienko K., Usichenko V. Zastosuvannia tekhnolohii zdoroviazberezhennia v osvithomu protsesi studentiv VNZ [Application of health care technologies in the educational process of university students]. *Physical culture and sports: experience and prospects: materials intern. scientific-practical conf.* (April 6-7, 2017). Zoriya Ya. B. (Ed.). Chernivtsi, 181–182. [in Ukrainian].
4. Byshevets N. H., Serhiienko K. M. Informatsiini tekhnolohii u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu [Information technologies in training of specialists in physical culture and sports]. *Modern biomechanical and information technologies in physical education and sports: materials V All-Ukrainian. electronic conf.* (May 18, 2017). Hamalii V. V., Kashuba V. O., Shynkaruk O. A. (Ed.). Kyiv, 98–100. [in Ukrainian].
5. Byshevets N. (2017). Express estimation of the user's working posture in learning process. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 1628–1641. [in English].
6. Pohrebniak O. I., Sohokon O. A. (2017). Suchasni naukovo-praktychni pidkhody do zdoroviazberezhennia studentskoi molodi [Modern scientific and practical approaches to the health of student youth]. *Health, sports, rehabilitation*, (3), 34–38. [in Ukrainian].
7. Serhiienko I. R., Serhiienko K. M., Byshevets N. H. (2015). Profesiina diialnist fakhivtsia fizychnoi kultury v umovakh informatyzatsii osvity [Professional activity of the specialist of physical culture in the conditions of informatization of education]. *Modern biomechanical and information technologies in physical education and sports: materials of the III All-Ukrainian electronic conference dedicated to the 85th anniversary of NUFVSVU*, 102–106. [in Ukrainian].

Отримано редакцією 26.02.2021 р.