

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА САМОПОЧУТТЯ ПЕДАГОГІВ: РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

THE IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON TEACHERS' HEALTH: RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING PHYSICAL AND MENTAL WELL-BEING

Самілик В. І.

Кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії і методики
викладання природничих дисциплін,
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка,
м. Глухів, Україна
ORCID: 0000-0002-7556-7760

Valentyna Samilyk

Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods
of Teaching Natural Sciences,
Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University,
Hlukhiv, Ukraine

У статті аналізується проблема впливу дистанційного освітнього процесу на здоров'я педагогічних працівників та розроблення рекомендацій щодо покращення їхнього фізичного та ментального стану. Під час дослідження було виявлено факт зниження рухової активності освітян та збільшення тривалості роботи за комп'ютером, не належна увага до фізичної культури в умовах професійного навантаження, що може стати однією з головних причин захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, органів зору та професійного вигорання. Метою статті є визначення шляхів оптимізації ситуації. Висвітлено роль гімнастики та релаксаційних вправ для відновлення здоров'я на індивідуальному рівні та запропоновано рекомендації у контексті здоров'язберезувального менеджменту на рівні корпоративної політики закладів вищої освіти. Схарактеризовано позитивний вплив нервово-м'язової релаксації, наведено приклад вправ, доступних для виконання в домашніх умовах або ж під час перерв на робочому місці. Наголошено на доцільності виконання не лише суглобової ранкової та вечірньої гімнастики, а й гімнастики для очей, надано посилання на відповідний цифровий додаток, що досить зручний у використанні. Запропоновано низку рекомендацій, орієнтованих на стимулювання позитивної мотивації до підтримання здоров'я освітянами.

Ключові слова: дистанційне навчання; педагогічні працівники; фізична активність; ментальне здоров'я; гімнастика; релаксаційні вправи; гіподинамія; гіпокінезія; стрес; фізичний стан; здоров'язбереження; оздоровчі заходи; психоемоційне здоров'я.

The article examines the impact of distance learning processes on the health of educational professionals and develops recommendations for improving their physical and mental well-being. During the research, a decrease in the physical activity of educators and an increase in computer work duration were identified, along with insufficient attention to physical education in conditions of professional workload, which could become one of the main reasons for musculoskeletal, cardiovascular, visual system disorders, and professional burnout. The aim of the article is to identify ways to optimize the situation. The role of gymnastics and relaxation exercises for health restoration at an individual level is described, and recommendations are proposed in the context of health management at the corporate policy level of higher education institutions. The positive impact of neuromuscular relaxation is characterized, examples of exercises available for home use or during breaks at the workplace are provided. Emphasis is placed not only on joint morning and evening gymnastics but also on eye gymnastics, with a reference to a corresponding digital application that is quite convenient to use. A series of recommendations aimed at stimulating positive motivation for maintaining health by educators is proposed.

Key words: distance learning; educational professionals; physical activity; mental health; gymnastics; relaxation exercises; hypodynamia; hypokinesia; stress; physical condition; health preservation; health-promoting measures; psychosocial health.

ВСТУП

Сьогодні педагогічна сфера зазнає реформування як в напрямі імплементації інновацій, так і ефективної організації освітнього процесу в умовах змішаного та дистанційного навчання. Це актуалізує нові виклики для педагогів, що вимагають швидкого реагування та творчого підходу. При цьому українські викладачі, як і інші члени суспільства, перебувають в умовах напруженого стану воєнних дій. Логічно, що сукупна дія стресових факторів, обумовлює погіршення як фізичного, так і ментального здоров'я. Вимушений перехід на дистанційний формат навчання обумовив збільшення тривалості перебування педагогів в сидячому положенні та навантаження на органи зору. Умовно день сучасного викладача закладу вищої освіти (особливо в регіонах, де здійснюється виключно дистанційне навчання) можна розділити на три частини й усі вони пов'язані з використанням комп'ютера та сидячим положенням: один блок – проведення онлайн занять, друга частина – це підготовка інформаційних матеріалів та завдань, перевірка домашніх завдань, самостійних та підсумкових робіт. Третій блок робочого дня – наукова, методична та організаційна робота: написання наукових статей, навчальних посібників, практикумів, робочих зошитів, інтерактивних навчальних аркушів тощо; участь в онлайн конференціях, тренінгах, воркшопах, вебінарах, стажуванні, проведення профорієнтаційних заходів, кураторських годин та ін.

За даними ВООЗ відсутність фізичної активності вважається четвертим з основних факторів ризику смертності у світі. Отже, очевидною є потреба в пошуку ефективних шляхів забезпечення рухової активності освітян з урахуванням вимог професійної діяльності, доступності для реалізації в будь-якому місці.

Водночас науковці наголошують на перевагах фізичної активності з погляду здоров'я, соціального й економічного розвитку суспільства, як такої, що сприяє досягненню низки цілей сталого розвитку, визначених на період до 2030 р.

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

Аналіз публікацій за 2019–2023 рр. засвідчує особливу активність науковців у дослідженні проблеми зниження рухової активності, викликаній дистанційною роботою в результаті пандемії COVID-19. Українські науковці Н. Науменко, А. Козлов, Т. Гогіна констатували проблему зменшення об'єму рухової активності у викладачів закладів освіти у відповідних умовах [6]. Дослідники з Індії [12; 15] зауважують про погіршення фізичного здоров'я здобувачів, які проводять понад три години на добу за ноутбуками чи телефонами під час занять. Погоджуємося з авторами, що «дистанційне навчання з використанням

технологій дистанційної освіти може викликати несприятливі зміни функціонального стану через малу рухову складову та значне розумове навантаження» [7]. Оптимізація оздоровчих занять фізичними вправами особливо важлива для освітян зрілого віку. Серед найпоширеніших захворювань, що виникають у результаті тривалого сидіння – остеохондроз, артрит, надмірна вага, короткозорість, синдром зап'ястного каналу, варикозне розширення вен, анемія, запаморочення, мігрень, захворювання хребта, очей та системи кровообігу та ін. [6].

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Метою цього дослідження є виявлення впливу дистанційного навчання на самопочуття викладачів закладів вищої освіти та обґрунтування основних заходів щодо покращення їхнього фізичного та ментального здоров'я.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для збору, узагальнення вихідних наукових положень та формулювання висновків використано методи аналізу, синтезу та узагальнення; з метою отримання соціологічних даних застосовано анкетування; методи математичної статистики – для кількісної інтерпретації даних; методи графічної репрезентації результатів опитування.

РЕЗУЛЬТАТИ

Одним з основних факторів, що формує резерв і підтримує високий рівень функціонального стану фізіологічних систем організму людини, є м'язова активність. Зниження фізичної активності в наш час пов'язане ще й з механізацією домашньої праці, вимушеним перебуванням в безпечних місцях – сховищах – під час повітряних тривог.

Схарактеризуємо вікові особливості фізичної активності. Першому періоду зрілого віку (у чоловіків – 22-35 років, у жінок відповідно – 21-35 років;) характерні найвищі значення фізичної працездатності, найкраща адаптація до несприятливих умов зовнішнього середовища та найменші показники захворюваності. У другий період (другий у чоловіків – 36-60 років, у жінок відповідно – 36-57 років) відзначається негативна динаміка, що характеризується поступовим зниженням низки показників фізичної працездатності. Серед основних причин виділяють: обмежену рухову активність; порушення обміну речовин, функцій серцево-судинної та дихальної систем; зниження аеробного та анаеробного забезпечення працездатності; уповільнення відновлювальних процесів; зменшення витривалості; погіршення економічності роботи [1].

Однак погіршення фізичного стану у віці 30-50 років має зворотний функціональний характер. За допомогою фізичних вправ можна відновити та підтримувати на належному рівні фізичну працездатність і гарне самопочуття. Погоджує-

мося з авторами, що «норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум рухової активності – це те, що має застерегти від надмірності тренувань і запобігає перенапруженню функціональних систем, а мінімум – це те, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму, є індивідуальним» [3].

З метою поглибленого вивчення цієї проблеми було проведено дослідження серед освітян закладів вищої освіти різних регіонів нашої країни. Опитування проводили з використанням анонімної анкети, створеної за допомогою Google Форми. Вибірка була гетерогенна як за статевим показником, так і за віковим. Переважна більшість – це жінки зрілого вікового періоду (82%).

Респонденти зазначали, що з переходом на дистанційний формат роботи, зросла тривалість

перебування в сидячому положенні перед монітором. Середній час становить 8 год. Часто викладачі змушені працювати в такому положенні до 12 год на добу (періоди підготовки звітів, документації для акредитації освітніх програм, оновлення робочих програм та силабусів, підготовки навчально-методичного забезпечення для дисциплін, що викладають уперше тощо).

Відповідно маємо невтішну динаміку щодо рівня рухової активності респондентів: 90% учасників дослідження зазначили, що в останні роки роботи в дистанційному форматі (від початку пандемії COVID-19 – з кінця 2019 р., відтак у зв'язку з повномасштабним вторгненням і до цього часу) рівень їхньої рухової активності значно знизився; 5% зауважили, що все залишилося без змін, і в 5% осіб рухова активність навпаки зросла (рис. 1).



Рис. 1. Зміни рівня рухової активності респондентів у період дистанційного навчання

Джерело: складено автором

На запитання щодо наявності в режимі дня ранкової зарядки 55% педагогів відповіли, що не виконують її, 40% осіб зазначили, що намагаються виконувати хоча б 1-2 рази на тиждень і 5% виконують щодня (рис. 2).

Під час опитування також взяли до уваги виконання респондентами гімнастики для очей. 80% респондентів зовсім не виконують відповідних вправ, 15% виконують такі вправи 1-2 рази на тиждень, лише 5% виконують 1-2 рази щодня (рис. 3).



Рис. 2. Періодичність виконання ранкової зарядки респондентами

Джерело: складено автором



Рис. 3. Періодичність виконання респондентами гімнастики для очей

Джерело: складено автором

Релаксаційні вправи, орієнтовані на зниження фізичної втоми та психологічне розвантаження, зовсім не виконують 70% респондентів, 30% опитаних виконують 1-2 рази на тиждень (рис. 4).

На запитання «Скільки часу на день виділяєте на рухову активність?» 40% опитаних відповіли 1 год, 25% понад 1 год, 20% до 10-20 хв, 15% до 30 хв, але це переважно активність побутового характеру та походи до крамниць (рис. 5).

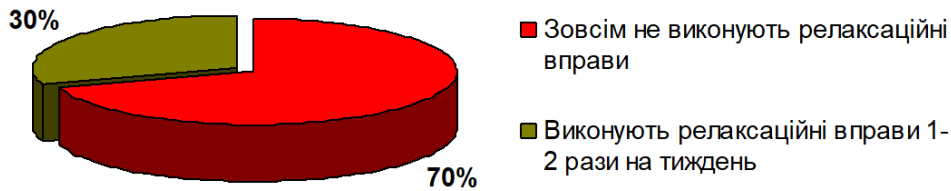


Рис. 4. Періодичність виконання релаксаційних вправ респондентами

Джерело: складено автором

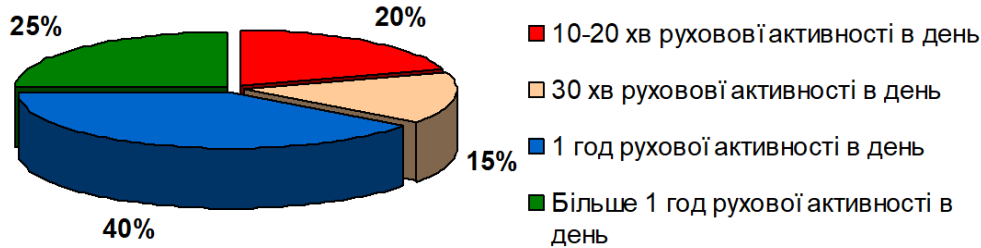


Рис. 5. Кількість часу, відведена на рухову активність упродовж дня

Джерело: складено автором

Ми проаналізували основні причини, які перешкоджають освітянам займатися руховою активністю, виконувати ранкову гімнастику, гімнастику для очей та релаксаційні вправи. На першому міс-

ці – брак вільного часу через роботу (20% респондентів), брак вільного часу через сімейні обов'язки є причиною для 25% опитаних. Відсутність стійкої мотивації – 55% респондентів (рис. 6).

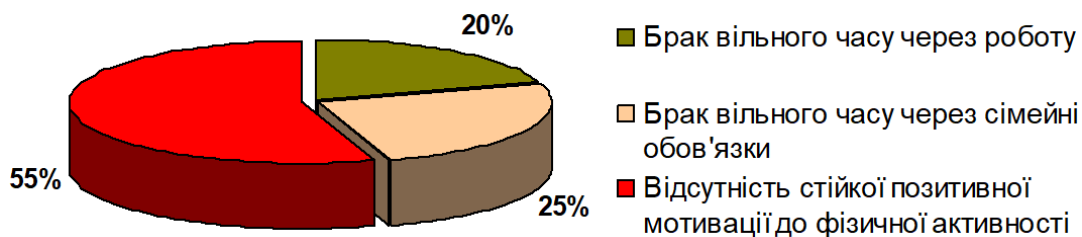


Рис. 6. Причини низької рухової активності, невиконання гімнастики та вправ на розслаблення

Джерело: складено автором

Врахувавши це, орієнтувалися на пошук ефективних шляхів забезпечення оздоровчо-рекреаційних заходів, які відповідають інтересам і потребам респондентів у активному відпочинку та знятті напруження впродовж робочого дня.

Науковці зазначають, що нормативний обсяг аеробної фізичної активності помірної інтенсивності для дорослих людей (18-64 роки) має становити 150 хв на тиждень, або 75 хв аеробної фізичної активності високої інтенсивності. Тривалість кожного заняття не повинна бути менше як 10 хв. Поступово тривалість аеробної фізичної активності збільшують до 300 хв, а виконання вправ високої інтенсивності до 150 хв [9, с. 11].

Важливим аспектом є підтримання адекватного рівня гнучкості. Одноманітні пози викликають скованість рухів, перенапруження одних м'язів і слабкість інших. Гнучкість є необхідною умовою ефективних рухів тіла. Втрата еластичності та здатності до подовження м'язів порушує функціональні властивості організму, підвищує ризик травм та появи хронічних захворювань опорно-рухової системи. Негативний вплив підсилюється наявністю хронічних захво-

рювань та вад, наприклад, плоскостопість, сколіоз та ін. [10, с. 44].

Як зазначалося вище, професія педагога є досить стресогенною. Заглибившись у це питання, знайшли наукові факти про ефективні способи подолання стресу. Психологи рекомендують когнітивні стратегії впливу поєднувати з релаксаційними методиками та систематичною фізичною активністю. Фахівці пояснюють це на прикладі методу м'язової релаксації Е. Джекобсона: «...між мозком і скелетними м'язами існує тісний взаємозв'язок, при якому психічна напруга тут же відбивається у вигляді підвищеного тону мускулатури, а напруга м'язів посилює емоційну напругу. Коло, що утворюється при цьому, можна розірвати тільки з «периферійного кінця», тобто шляхом спеціальних вправ, спрямованих на повне розслаблення скелетної мускулатури. М'язова релаксація – це звільнення м'язів від надмірної напруги та надмірного тону. Метод заснований на послідовному напруженні-розслабленні м'язів з подальшою актуалізацією стану м'язового спокою і «всепоглинальної м'язової радості». Навчившись розслаблювати м'язи, людина вчиться формул само-

навіяння, спрямованим на керування диханням, серцевим ритмом, емоціями, увагою та пам'яттю» [10, с. 173]. Якщо людина має високий рівень активності, то вона стійкіша до дії стресорів. Це обумовлюється фізіологічними особливостями: систематичні заняття фізичними вправами детермінують зміни у клітинах мозкового та коркового шару наднирників, уможлиблюється підтримання належної активності ендокринних систем. Фізичні вправи зменшують вміст кортизолу, адреналіну та норадреналіну, а це забезпечує повернення організму до адекватного стану.

Виділяють декілька основних вправ для м'язової релаксації: «...вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя. Вони відпрацьовуються окремо з метою засвоєння основних навичок напруження та розслаблення. Напруження м'язів спочатку має бути інтенсивним, а потім – поступово послаблюватись. Увага повинна концентруватись на відчуттях мінімальної напруги м'язів і їх повному розслабленні. Так засвоюються основні вміння напружувати та розслаблювати м'язи тіла» [5, с. 43]. Розслаблення м'язів рекомендується всім, незалежно від професії. Однак хочемо підкреслити важливість релаксаційних вправ саме для викладачів, які тривалий час перебувають в емоційному напруженні, інтелектуальній активності. Популярність має нервово-м'язова релаксація американського нейрофізіолога Е. Якобсона. Вона ґрунтується на первинному напруженні та подальшому розслабленні м'язів. У процесі роботи з окремою частиною тіла необхідно спочатку напружити її на 5-10 с та сконцентрувати увагу на відчуттях, а потім розслабити впродовж 15-20 с. Необхідно виконати 5 повторів. При цьому важливо усвідомити різницю між двома станами – напруження та повного розслаблення.

Дослідження М. А. Halm [13] свідчать про ефективність релаксаційних вправ у подоланні трижовкості як причини порушення діяльності опорно-рухової та серцево-судинної систем. Авторка обґрунтовує доцільність залучення різних аналізаторів під час виконання релаксаційних вправ. Підкреслює роль діафрагмального дихання – зосередження уваги на повільних глибоких ритмічних вдихах через ніс і видихах через рот.

Науковцями розроблені тілесно-орієнтовані вправи, які використовуються для стимуляції й контрольованого вираження емоцій та забезпечують емоційну розрядку, стимулюють циркуляцію крові та дихальні процеси. Пропрацювати гнів можна за допомогою вправи «Вивільнення гніву». Експерти з антистресових технологій рекомендують: «стати обличчям до певного предмета (ліжка, м'якого стільця, великої подушки), розставити ноги на 45 см, злегка зігнути коліна і завдавати ударів (пластиковою вибиванкою, тенісною ракеткою чи власними кулаками) по предмету сильно, але роз-

слаблено. Включити в дію все тіло. Рот тримати відкритим, дихати глибоко, не стримувати лементу [11, с. 102].

Ефективним методом релаксації вважається й медитація. Це процес самозаглиблення, завдяки якому вдається досягти енергетичної рівноваги, глибокої фізичної та психічної релаксації. Як зазначають учені штату Каліфорнія (США) [14], вона відіграє важливу роль у зменшенні професійного вигорання педагогів, сприяє підтриманню ментального здоров'я. Науковці констатують спроможність медитації вирішувати такі завдання, як: зміцнення нервової системи, покращення психічного та фізичного здоров'я; підвищення працездатності; встановлення рівноваги лівої та правої півкуль головного мозку; набуття впевненості в собі; розкриття прихованих можливостей; пробудження творчого натхнення; сприяння самоконтролю, самоорганізації, самопізнанню тощо [4, с. 61-62]. Під час медитації дихання уповільнюється і стає глибшим, частота серцевих скорочень також зменшується, як і напруження в м'язах. Для цієї вправи краще обрати спокійне місце, де не заважатимуть сторонні звуки. Одяг може бути довільним, головне, щоб тіло не відчувало дискомфорту. 5-10 хвилин медитації в перерві між заняттями допоможе викладачу відновити сили та налаштуватися на подальшу роботу. Зазвичай медитацію рекомендують проводити щодня вранці та перед сном. Результативності сприяє використання музичного супроводу: звуків природи, тибетських співучих чаш та ін., які не викликатимуть роздратування та не відриватимуть від процесу.

Для педагогів, які працюють в дистанційному форматі, рекомендуємо розпочинати день з ранкової суглобової гімнастики (з відповідною зміною вправ та поступовим збільшенням навантаження). Упродовж дня робити перерви на гімнастику для очей. Для цього пропонуємо скористатися цифровим додатком Blimb.su – тренажером для очей (рис. 7), який буде нагадувати під час роботи за комп'ютером, що необхідно зробити перерву.

Окремим важливим аспектом є здоров'язберезувальний менеджмент орієнтований на стимулювання стійкої позитивної мотивації на підтримання належного рівня фізичної активності в суб'єктах закладів освіти. Для цього доцільно:

- систематично популяризувати культуру підтримання фізичного та ментального здоров'я;
- створювати релаксаційні осередки на робочому місці;
- об'єднувати педагогів у групи за інтересами, заохочувати до участі у відповідних корпоративних заходах (колективні велопробіги, прогулянки, екскурсії),
- організовувати активні або ж релаксаційні паузи під час робочого дня;
- передбачити Well-being заходи в контексті реалізації організаційної роботи викладача.

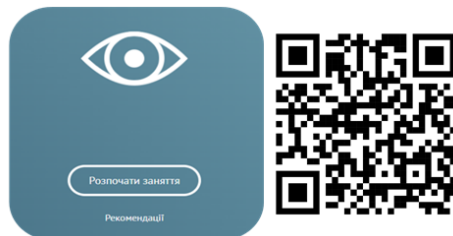


Рис. 7. Код швидкого реагування на цифровий додаток Blimb.su – тренажер для очей

Джерело: згенеровано автором

ДИСКУСІЯ ТА ВИСНОВКИ

Можемо зробити висновок, що в ускладнених суспільно-політичних умовах сьогодення, постає важлива проблема пошуку ефективних шляхів збереження/відновлення фізичного та психологічного здоров'я освітян. Проведений аналіз підтверджує, що тривале перебування перед екраном комп'ютера та іншими гаджетами може призвести до погіршення самопочуття.

Тому введення оздоровчої фізичної культури, вправ для розслаблення та поширення культури збереження фізичного та психічного здоров'я має розглядатися як на індивідуальному, так і корпоративному рівнях. Зокрема варто звернути увагу на доступні для кожного заходи – гімнастику та релаксаційні вправи з урахуванням власних уподобань та можливих хронічних захворювань.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Vikovi osoblyvosti riznykh periodiv zhyttia dorosloi liudyny [Age characteristics of different periods of an adult's life]. Retrieved from <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24473> [in Ukrainian].
2. Hlobalni rekomendatsii shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia [Global recommendations on physical activity for health] (2010). *Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia - World Health Organization*. Retrieved from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y> [in Ukrainian].
3. Hrabovskyi, V. V., Melekh, V. Yu., & Levkov, V. V. (2022). Ozdorovchi vydy rukhvoi aktyvnosti yak faktor zdorovia liudyny [Recreational types of motor activity as a factor in human health]. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny : materialy VI internet-konferentsii (m. Odesa, 17-18 lystopada 2022 r.) - Modern problems of physical education, sports and human health: materials of the VI Internet conference (Odesa, November 17-18, 2022)*. (pp. 60-63). Odesa. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16254/1/Grabowski.pdf> [in Ukrainian].
4. Dykyi, B. V. (2013). Zastosuvannia indiiskoi himnastyky Khatkha-yohy u fizychnii rehabilitatsii ta LFK : metodychni rekomendatsii [Application of Indian Hatha-yoga gymnastics in physical rehabilitation and exercise therapy: methodical recommendations]. Uzhhorod [in Ukrainian].
5. Kokun, O. M., Lozinska, N. S., & Pishko, I. O. (2023). Praktykum z formuvannia stresostiikosti viiskovosluzhbovtziv do raptovykh zmin boiovoi obstanovky [Workshop on the formation of stress resistance of military personnel to sudden changes in the combat situation: Methodical guide]. In V. M. Moroz (Ed.). Kyiv, «Tsentр uchbovoi literatury». Retrieved from <https://jurkniga.ua/contents/praktikum-z-formuvannya-stresostiykosti-viyskovosluzhbovtziv-do-raptovikh-zmin-boiovoi-obstanovki.pdf> [in Ukrainian].
6. Koreneva, I., & Samilyk, V. (2023). Vplyv dystantsiinoi osvity na zdorovia pedahohiv: ukrainskyi keis [Impact of distance education on the teachers' health: the Ukrainian case]. *Journal of Innovations and Sustainability*, 7(1), 05. DOI: <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05> [in Ukrainian].
7. Kosheleva, O., Tatarchenko, L., Ruzanov, V., & Maksymov, A. (2021). Osoblyvosti orhanizatsii rukhvoi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Peculiarities of the organization of motor activity of students in conditions of distance learning]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia Sports - Bulletin of the Dnieper Region*, 2, 51–60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051 [in Ukrainian].
8. Naumenko, N. V., Kozlov, A. V., & Hohina, T. I. (2021). Vplyv dystantsiinoho navchannia na stan zdorovia vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity [The influence of distance learning on the health status of teachers of higher education institutions]. *Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhenia zdorovia liudyny, prysviach. pamiati prof. O. V. Pieshkovoi, (Kharkiv, 22–23 kvit. : zb. nauk. Pr.) - Modern trends are aimed at preserving human health, dedicates. in memory of Prof. O. V. Peshkova, (Kharkiv, April 22–23. : Coll. of science pr.)*, 2, 113–116. Retrieved from <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/6479> [in Ukrainian].
9. Zenina, I. V., Dobrovolskyi, V. E., Shyshatska, V. I. (2021). Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia: ozdorovchi fitnes prohramy: navch. posib. dlia zdobuvachiv stupenia bakalavra [Basics of a healthy lifestyle: health and fitness programs: education. manual for bachelor's degree holders]. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho. Retrieved from https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42021/1/Posibnyk_Ozdorovchi_fitnes_prohramy.pdf [in Ukrainian].
10. Onopriienko, O. V. & Onopriienko, O.M. (2020). Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk: [Basics of health fitness: Study guide]. Cherkasy : ChDTU, Retrieved from <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3016> [in Ukrainian].
11. Rozov, V. I. (2005). Adaptyvni antystresovi psykhotekhnohii : navch.posibn [Adaptive antistress psychotechnologies: teaching manual]. Kyiv [in Ukrainian].

12. Choudhary, Sh. (Sep 18, 2021). Effects of online education on mental and physical health. India Today. Retrieved from <https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia/story/effects-of-online-education-on-mental-and-physical-health-1854320-2021-09-18>.
13. Halm, Margo A. (March 2009). Relaxation: A Self-Care Healing Modality Reduces Harmful Effects of Anxiety. *American Journal Of Critical Care*, 18(2), 169–172. DOI:10.4037/ajcc2009867.
14. Valosek, L., Wendt, S., Link, Jan, Abrams, A., Hipps, J., Grant, J., & Nidich, R., Loiselle, M., & Nidich, S. (2021). Meditation Effective in Reducing Teacher Burnout and Improving Resilience: A Randomized Controlled Study. *Frontiers in Education*, 6. Doi: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.627923>.
15. 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. DOI: 10.4103/ijptr.ijptr_57_21.