

13. Schleiermacher F. Sämtliche Werke. B. 7. Berlin, 1838. 427 s. <https://esu.com.ua/article-12420>

REFERENCES

1. Nikolayenko L. G. (2009). *Pidhotovka maybutnikh uchyteliv muzyky do konstruktivnoyi diyal'nosti v konteksti suchasnykh osvitykh tendentsiy*. [Training of future music teachers for constructive activity in the context of modern educational trends]. Yalta.
2. Oleksiuk, O. M. (2013). *Muzychna pedahohika*. [Musical pedagogy]. Kyiv.
3. Padalka, G. M. (2008). *Pedahohika mystetstva. (Teoriya ta metodyky vykladannya mystets'kykh dysyplin)*. [Pedagogy of art. (Theory and methods of teaching art disciplines)]. Kyiv.
4. Pometun, O. I., Pyrozhenko, L. V. (2004). *Suchasnyy urok. Interaktyvni tekhnolohiyi navchannya*. [Modern lesson. Interactive learning technologies]. Kyiv.
5. Prykhodko, Yu. O., Yurchenko, V. I. (2012). *Psykhologichnyy slovnyk-dovidnyk*. [Psychological dictionary-reference book]. Kyiv.
6. Rudnytska, O. P. (2010). *Khudozhnya osvita v Ukraini: teoriya ta praktyka*. [Art education in Ukraine: theory and practice]. Sumy.
7. Tkachenko, T. V. (2021). *Vokal'ne myslennya yak skladova profesiynoyi maysternosti maybutnoho vchytelya muzyky*. [Vocal thinking as a component of the professional skills of a future music teacher].
8. Tkacheva, N. O. (2004). *Rol' ta zmist osvitykh tsinnostey u konteksti transformatsiyi ukraïns'koho suspil'stva. Tsinnisni paradyhmy osvity*. [The role and content of educational values in the

context of the transformation of Ukrainian society. Value paradigms of education]. Kharkiv.

9. Khomych, I. M. (2016). *Funktsional'nyy analiz profesiynoyi diyal'nosti maybutnikh vchyteliv muzyky*. [Functional analysis of the professional activity of future music teachers]. Mykolaiv.
10. Gadamer, H.-G. (1990). [Wahrheit und Methode]. Tübingen.
11. Paul Ricoeur, La memoire, l'histoire, l'oubli, Paris, Seuil. 2000.
12. Rogers, C. R. (1983). *Svoboda navchannya dlya 80-kh rokiv*. [Freedom to Learn for the 80s.]. Columbus.
13. Schleiermacher, F. (1838). [Sämtliche Werke]. Berlin.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ВАН ЧЖИБІНЬ – аспірант факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Наукові інтереси: вокальна педагогіка, методологія герменевтичного підходу у змісті вокального навчання, методи та технології вокального навчання студентів факультетів мистецтв.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

WANG Zhibin – postgraduate student of the Anatoly Avdievsky Faculty of Arts of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University.

Circle of scientific interests: vocal pedagogy, methodology of the hermeneutic approach in the content of vocal training, methods and technologies of vocal training of students of the faculties of arts.

Стаття надійшла до редакції 15.11.2025 р.

УДК374.7.018.43

DOI: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2025.17.163-169

ВОЖЖОВ Дмитро Олександрович –

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

ORCID iD <https://orcid.org/0009-0001-1737-9593>

e-mail: dmitriy.vozhzhov@gmail.com

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА СВІТОВИЙ ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ОСВІТІ ДОРОСЛИХ

ВОЖЖОВ Дмитро Олександрович. НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА СВІТОВИЙ ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ОСВІТІ ДОРОСЛИХ

У статті проаналізовано особливості впровадження дистанційного навчання в освіті дорослих в Україні та різних країнах світу. Уточнено поняття «дистанційне навчання», «технології дистанційного навчання». Зроблено порівняльний аналіз розвитку дистанційних технологій у традиційних університетах і на спеціалізованих онлайн-платформах таких країн, як США, Велика Британія, Польща та Україна. Установлено, що сучасні інноваційні технології надають реальні можливості для диференціації навчання,

орієнтації на індивідуальні можливості та здібності кожного студента. У статті схарактеризовано проблеми впровадження дистанційної освіти в Україні. Також акцентовано увагу на необхідності модернізації дистанційного навчання в українських закладах освіти і використання педагогічно доцільного світового досвіду дистанційного навчання з урахуванням національних особливостей розвитку системи освіти в Україні.

Ключові слова: дистанційне навчання, технології дистанційного навчання, інноваційні технології, освіта дорослих, світовий досвід, заклади вищої освіти.

VOZHZHOV Dmytro Oleksandrovych. NATIONAL AND FOREIGN EXPERIENCE IN IMPLEMENTATION OF DISTANCE LEARNING IN ADULT EDUCATION

The article reveals the features of implementation of distance learning in adult education in Ukraine and different countries of the world. Modern conditions lead to the emergence and exacerbation of the need for distance education, which allows to study anywhere and at any time, without taking time off from work, which is especially important for adults.

The concepts of «distance learning» and «distance learning technologies!» are defined. The article presents the comparative analysis of the development of distance technologies in traditional universities and on specialized online platforms in countries such as the USA, Great Britain, Poland and Ukraine.

The distance form of learning in these educational institutions involves the development of an arsenal of technical means and infrastructure of learning management systems, the expansion of technical capabilities and is becoming an integral part of modern education. It is determined that higher education institutions around the world have a common goal – to ensure a high level of education under any circumstances, while maintaining the highest academic standards. It is stated that modern innovative technologies provide real opportunities for differentiation of education, orientation on individual capabilities and abilities of each student.

The problems of implementing distance education in Ukraine are highlighted. Attention is also focused on the need to modernize distance learning in Ukrainian educational institutions and use pedagogically appropriate world experience of distance learning, taking into account the national characteristics of the development of Ukrainian education system.

Keywords: distance learning, distance learning technologies, innovative technologies, adult education, world experience, higher education institutions.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. У сучасних умовах стрімкого розвитку технологій, зокрема в системі освіти, дистанційне навчання набуло важливого значення для організації освіти дорослих. З одного боку, національний досвід упровадження дистанційного навчання свідчить про активну адаптацію системи освіти до нових реалій. З іншого боку, світові освітні практики демонструють різноманітність підходів і методик, що дозволяють ефективно використовувати різноманітні технології в освіті дорослих.

Популярність і затребуваність дистанційного навчання на основі інтернет-технологій, особливо в системі вищої й професійної освіти, зростають із кожним роком. Дистанційне навчання стає невід'ємною складовою сучасної освіти дорослих, забезпечуючи можливості для безперервного навчання в умовах глобалізації, динамічних змін на ринку праці чи у кризових ситуаціях. Цей напрям набув особливого розвитку в умовах пандемії та військового стану, коли стало очевидним, що традиційні методи навчання не завжди можуть задовольнити

потреби сучасного суспільства. Перевагами дистанційного навчання є економія ресурсів і часу, можливість отримувати освіту без відриву від виробництва, розширення сфери додатково освіти, коли мотивацію учнів формують не стільки дипломи й сертифікати, скільки конкретні знання й компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що концептуальні засади дистанційного навчання, зокрема в освіті дорослих, стали предметом дослідження багатьох учених. Так, суть та особливості дистанційного навчання розкрито в роботах Н. Жевакіної (2003), О. Муковіз (2016). Можливості використання дистанційних технологій в освіті дорослих висвітлено в дослідженнях В. Кременя, Ю. Ковбасюка (2014), В. Олійник (2013), Л. Сігаєвої (2012). Окремі аспекти світового досвіду організації та розвитку університетської системи дистанційного навчання аналізували І. Кулага, Д. Ільницький, С. Стрельник та ін. (2013), І. Ушкаленко, Ю. Зелінська (2018), М. Хитько, А. Кулик (2022). В усіх цих дослідженнях підкреслюється виняткове значення дистанційної

освіти в сучасному світі та важливість вивчення досвіду різних країн в організації дистанційного навчання.

Так, В. Олійник зазначає, що «дистанційне навчання як прогресивна педагогічна технологія, що спирається на сучасні досягнення інформатики, комп'ютерні і телекомунікаційні засоби, в нинішніх умовах може відіграти роль каталізатора процесу реформування системи підвищення кваліфікації» [2, с. 26].

Метою статті є розкриття освітніх практик дистанційного навчання дорослих, що використовуються в Україні та різних країнах світу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дистанційне навчання – це цілеспрямований інтерактивний процес взаємодії викладача та здобувача вищої освіти, що ґрунтується на використанні сучасних інформаційних та телекомунікаційних технологій, які дозволяють здійснювати навчання на відстані, а отже – надає можливість отримувати освіту у процесі виробничої діяльності, за місцем проживання, можливість організації процесу самоосвіти, планування та здійснення індивідуальної освітньої траєкторії залежно від власних можливостей і потреб, розширює коло людей, яким доступні всі види освітніх ресурсів поза віковими, соціальними обмеженнями, станом здоров'я, підвищує соціальну та професійну мобільність населення [1, с. 70].

Така освіта відрізняється систематизованістю навчання та цілеспрямованою діяльністю здобувачів освіти, проте здійснюється не обов'язково у стінах закладів освіти і не обов'язково професійними викладачами, і, як правило, не завершується отриманням загальноновизнаного документа. У межах цього виду освіти не потрібні попередні умови для початку навчання (рівень попередньої підготовки, вікові межі тощо), що дозволяє включатися в цей процес значно більшій кількості людей, ніж у формальну освіту. Процес дистанційного навчання здійснюється відповідно до інтересів і потреб усіх категорій дорослих людей, безпосередньо відображає й задовольняє особистісні потреби й запити індивідуума, мобілізуючи тим самим його природну здатність до самовдосконалення, до духовного внутрішнього зростання, тому сприяє піднесенню статусу дорослої людини серед інших, утвердженню свого «Я» [7, с. 122].

Дистанційне навчання передбачає індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності особистості, який відбувається переважно за опосередкованої взаємодії віддалених один

від одного учасників освітнього процесу у спеціалізованому середовищі на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій.

Технології дистанційного навчання – це відкрита розгалужена система дидактичних та інформаційно-комунікаційних технологій, яка створена за рахунок поєднання потрібних форм, методів і засобів навчання з метою отримання найвищої якості результатів навчання та використовується для розроблення дистанційних курсів, організації навчального процесу та керування ним [5, с. 13].

У дистанційному навчанні виокремлюють дві основні технології подання навчального матеріалу (інформації): синхронну та асинхронну. Синхронна технологія означає, що викладач і студент знаходяться в безпосередньому інтерактивному процесі в реальному часі. Асинхронна технологія не передбачає одночасного безпосереднього контакту, тому інформація може передаватися через відео, комп'ютер чи інші засоби, придатні до використання в дистанційному навчальному процесі [5, с. 13].

Дійсно, дистанційні технології навчання передбачають індивідуалізований процес передавання і засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчання у спеціалізованому середовищі, яке створене на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій. Вони реалізують право людини на освіту і навчання й одержання інформації; надають можливість набуття знань в умовах віддаленості особистості, яка навчається, і викладача у зручний для всіх учасників освітнього процесу час, що надає величезні можливості навчання дорослим людям, які працюють, а також людям із особливими потребами [4, с. 99].

Дистанційне навчання стало ключовою тенденцією в сучасній освіті, зокрема в умовах глобалізації та швидкого розвитку технологій. Різні країни по-різному підходять до впровадження дистанційного навчання у свої освітні системи, відображаючи їхні культурні, економічні та технологічні можливості. Дистанційні технології в освіті дорослих за останні роки стали одним із ключових напрямів розвитку освіти у глобальному масштабі. Цей підхід забезпечує гнучкість, доступність і можливість навчатися в будь-якому місці та в будь-який час, що особливо важливо для дорослих, які поєднують роботу, сімейні обов'язки та навчання. Розвиток дистанційних технологій в освіті дорослих у різних країнах відображає як глобальні

тенденції, так і локальні потреби. Розглянемо розвиток дистанційного навчання у країнах, де воно набуло значного поширення.

США є піонером у впровадженні дистанційних технологій в освіті дорослих. У 1987 р. була створена Асоціація дистанційного навчання США (United States Distance Learning Association), головна мета якої – розробка стратегії дистанційної освіти та сприяння створенню нових технологій дистанційного навчання.

США стали одними із світових лідерів в онлайн освіті завдяки активному використанню інноваційних онлайн-платформ, адаптивних навчальних систем і підтримці широкого спектра дистанційних програм, які пропонують як традиційні університети, так і спеціалізовані онлайн-платформи. Такі онлайн-платформи, як Coursera, edX та UdeMY пропонують дорослим доступ до широкого спектра курсів і програм, зокрема з професійними сертифікаціями та ступенями, та пропонують онлайн-курси від провідних університетів (Гарвард, MIT, Стенфорд). Масові відкриті онлайн-курси (MOOCs) охоплюють мільйони студентів у всьому світі і надають можливість здобувати нові знання або підвищувати кваліфікацію у форматі самостійного навчання.

У цілому, провідні державні університети США тяжіють до самостійної розробки чи адаптації під власні потреби певних блоків програмного забезпечення, що використовуються для онлайн, дистанційного навчання. Саме можливості інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) та спеціалізованого програмного забезпечення останніми роками активізували ринок дистанційного навчання США [6, с. 13].

Студенти, які обирають дистанційні курси, є здебільшого дорослими (25-55 років) та краще мотивованими у порівнянні зі студентами стаціонару. Дипломи та сертифікати, отримані за результатами навчання на дистанційних курсах, визнаються роботодавцями і часто практикуються для кар'єрного зростання без відриву від основної роботи.

Багато університетів, зокрема Університет штату Арізона та Університет Південної Каліфорнії, пропонують спеціальні програми для дорослих студентів, які можуть навчатися у зручному для себе темпі.

Серед університетів США, які пропонують дистанційне навчання, Університет штату Арізона (Arizona State University) виділяється як один із найпопулярніших та інноваційних в цій сфері. Він відомий своїм сучасним підходом до дистанційних технологій навчання, а також масштабністю своїх

онлайн-програм. Він пропонує понад 300 онлайн-програм, зокрема ті, які забезпечують здобуття ступенів бакалавра, магістра, доктора філософії (PhD), післядипломне підвищення кваліфікації та сертифікати в таких галузях, як бізнес, комп'ютерні науки, освіта, охорона здоров'я, інженерія тощо. В освітньому процесі університету активно використовуються штучний інтелект, віртуальні лабораторії, гейміфікація для покращення його результатів та адаптації навчальних курсів до індивідуальних потреб студентів, а платформи для відеоконференцій, зокрема Zoom і Microsoft Teams, забезпечують інтерактивне навчання та можливість взаємодії з викладачами та іншими студентами.

У Великій Британії розвиток дистанційних технологій в освіті дорослих базується на багаторічному досвіді впровадження онлайн-програм, зокрема у Відкритому університеті Великої Британії (The Open University), який став першовідкривачем у цій галузі.

The Open University був заснований в 1969 р. як незалежний заклад освіти для надання «другої» можливості здобути або продовжити свою освіту дорослим людям, які працюють. Університет пропонує три види навчання: для здобуття ступеня бакалавра, післядипломне й продовжене навчання. Університет пропонує понад 200 програм і тисячі курсів для дорослих студентів, повністю дистанційно. У дистанційному навчанні він використовує інтерактивні платформи, онлайн-семінари, персоналізовані плани навчання, адаптивні навчальні системи, які підлаштовуються під успішність студентів і пропонують індивідуальні плани навчання, онлайн-платформи для оцінювання знань, інтерактивні тести та гейміфікацію.

Також величезна кількість бізнес-шкіл пропонує дистанційні програми MBA. За версією The Financial Times з 40 бізнес-шкіл, що пропонують кращі дистанційні програми MBA (Master of Business Administration), 14 знаходяться у Великій Британії. Різні технології навчання роблять дистанційні програми MBA не менш ефективними, ніж традиційні програми, забезпечуючи студентам високий рівень взаємодії, доступ до знань і здобуття практичного досвіду.

У Польщі дистанційне навчання дорослих швидко розвивається завдяки зростанню попиту на професійне навчання та перепідготовку кадрів. У країні налічується 310 приватних університетів і коледжів та державних закладів вищої освіти, а система освіти, до практики якої входить також навчання за дистанційною формою, вва-

жається однією з найрозвиненіших у світі [9, с. 75]. Університети Польщі здійснюють освітній процес на спеціальних освітніх платформах і сервісах, які забезпечують діалог між студентами та викладачами. Освітній процес у польських університетах передбачає проведення лекцій або семінарів у формі вебінару (відеоконференції) на платформі Click Meeting, обмін файлами з дидактичними матеріалами через електронну пошту або через сервіси обміну файлами (наприклад, Dropbox), Navoica, використання платформи Moodle.

Так, польський Козьмінський університет (Akademia Leona Koźmińskiego) є одним із найпопулярніших університетів, який активно використовує сучасні технології дистанційного навчання. Він вважається одним з провідних у Європі, особливо в галузі бізнесу, права та менеджменту та пропонує дистанційні програми для дорослих. Основні дистанційні технології, які використовуються в університеті, спрямовані на забезпечення гнучкості, інтерактивності та високої якості освіти. Козьмінський університет є лідером у впровадженні інноваційних дистанційних технологій навчання для дорослих. В освітньому процесі використовуються гібридні форми навчання, що поєднують онлайн-заняття з інтерактивними сесіями. Використання передових платформ для управління освітнім процесом, інтерактивних інструментів, платформ для відеоконференцій та інтерактивних занять (Zoom, Microsoft Teams), гейміфікації та використання мобільних додатків для підтримки процесу навчання, дозволяє студентам отримати якісну освіту з високою гнучкістю. Університет орієнтований на надання сучасних освітніх рішень, що робить його привабливим для студентів, які поєднують роботу з навчанням.

Дистанційні технології в освіті дорослих в Україні почали активно розвиватися в 2000-х рр. завдяки активізації інноваційної діяльності низки університетів, освітніх центрів та інших закладів, наприклад Українського відкритого університету післядипломної освіти, Національного університету «Львівська політехніка», Міжрегіональної академії управління персоналом (МАУП), Центру дистанційної освіти при Київському університеті економіки і технологій транспорту, Центру підвищення кваліфікації при обласних державних адміністраціях тощо.

З початком пандемії COVID-19 потреба в дистанційному навчанні значно зросла, що спричинило активне використання онлайн-платформ, вебінарів, відеоконференцій та інтерактивних курсів для навчання дорослих. У закладах вищої освіти України інтег-

рувались навчальні платформи на основі веб-середовища Moodle та такі онлайн сервіси, як Zoom, Google Meet, Google Classroom тощо, які дозволи забезпечити безперервність навчання під час карантину [3].

Зараз Україна, як і багато інших країн, активно впроваджує дистанційні технології в освітню систему. Університети України, заклади фахової передвищої освіти, центри підвищення кваліфікації активно створюють дистанційні курси, адаптовані до специфічних потреб дорослих студентів, з акцентом на підвищення кваліфікації, професійну перепідготовку та самоосвіту.

Проте, національний досвід виявив також низку проблем із упровадженням дистанційного навчання. Так, перед системою освіти України постали виклики у зв'язку з кардинальними змінами суспільно-політичного життя внаслідок воєнних дій. Однією з основних проблем дистанційної освіти в Україні є недостатня технічна підготовленість багатьох закладів освіти, особливо в регіонах, а також недостатній рівень цифрової грамотності частини дорослих студентів [3]. Усе це створює бар'єри для повноцінного використання дистанційних технологій, що призводить до зниження конкурентоспроможності освіти країни, економічної відсталості, зниження якості людського капіталу і, як наслідок, уповільнення євроінтеграційних процесів, загалом. Тому дистанційна освіта в Україні потребує додаткових заходів з боку держави та закладів освіти, модернізації, вивчення та використання педагогічно доцільного освітнього досвіду дистанційного навчання різних країн світу з урахуванням національних особливостей розвитку системи освіти.

Основними перевагами іноземних моделей дистанційного навчання є високий рівень доступності, інтерактивності та персоналізації освітнього процесу за допомогою штучного інтелекту та адаптивних технологій. В університетах світу розроблені власні освітні платформи з використанням динамічних навчальних середовищ. Тривале і широке використання дистанційного навчання в системі дистанційної освіти дорослих у країнах Європи і США довели їх високу ефективність і доцільність застосування прогресивного досвіду цих країн в системі освіти дорослих в Україні.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Отже, різні країни світу мають значний досвід та широкі інфраструктурні можливості для розвитку дистанційної освіти дорослих, тоді як в Україні цей процес ще знаходиться на стадії активного розвитку. Досвід розвитку дистанційних

технологій в освіті дорослих у різних країнах світу демонструє значний потенціал для підвищення якості дистанційної освіти в Україні. На його основі можна встановити напрямки подальшого вдосконалення дистанційного навчання в Україні, застосування і розвитку новітніх технологій у системі освіти. Тому вивчення світового досвіду організації дистанційного навчання, об'єднання зусиль провідних закладів вищої освіти, організація освіти дорослих з урахуванням здобутків і світового досвіду дистанційного навчання з орієнтацією на національні особливості розвитку системи освіти, є важливим для її подальшого вдосконалення.

Перспективи подальших наукових досліджень убачаємо в дослідженні історії розвитку дистанційної освіти в Україні та світі.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Жевакіна Н. В. Технологія дистанційного навчання: сутність та особливості. *Вісник Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка*. 2003. № 4. С. 68–73.
2. Олійник В. В. Відкрита післядипломна педагогічна освіта і дистанційне навчання в запитаннях і відповідях: наук.-метод. посіб. Київ: «А.С.К», 2013. 312 с.
3. Освіта в умовах пандемії у 2020/2021 році: аналіз проблем і наслідків. 2021. URL: <https://cedos.org.ua/researches/osvita-v-umovah-pandemiyi-analiz-problem-i-naslidkiv> (дата звернення: 29.09.2025).
4. Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка. Київ: Основа, 2014. 496 с.
5. Основи організації дистанційного навчання у системі неперервної освіти: метод. реком. / О. П. Муковіз. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2016. 66 с.
6. Світовий досвід організації та розвитку університетської системи дистанційного навчання / укл. І. В. Кулага, Д. О. Ільницький, С. О. Стрельник та ін. Київ, 2013. URL: https://kneu.edu.ua/userfiles/education2_0/13-4713_verstka.pdf (дата звернення: 25.09.2025).
7. Сігаєва Л. Інформаційні технології навчання у неформальній освіті дорослих. *Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи*: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 12-14 листопада 2012 р). Львів: ЛДУ БЖД, 2012. Ч.2. С. 122.
8. Ушкаленко І. М., Зелінська Ю. С., Дистанційна форма навчання у вищих навчальних закладах України та інших країнах. *Ефективна економіка*. 2018. №4. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/4_2018/63.pdf (дата звернення: 25.09.2025).
9. Хитько М., Кулик А., Світовий досвід розвитку дистанційних форм освіти. *Публічне управління та адміністрування*. 2022. № 1(2). С. 75.

10. Akademia Leona Koźmińskiego. URL: <https://www.kozminski.edu.pl/en> (дата звернення: 20.09.2025).
11. Arizona State University. URL: <https://www.asu.edu> (дата звернення: 21.09.2025).
12. The Open University. URL: <http://www.open.ac.uk> (дата звернення: 20.09.2025).
13. United States Distance Learning Association. URL: <http://www.usdla.org> (дата звернення: 20.09.2025).

REFERENCES

1. Zhevakina, N. V. (2003). *Tekhnolohiia dystantsiinoho navchannia: sutnist ta osoblyvosti*. [Technology of distance learning: essence and features]. Luhansk.
2. Oliinyk, V. V. (2013). *Vidkryta pisladiplomna pedahohichna osvita i dystantsiine navchannia v zapytanniakh i vidpovidiakh*. [Open postgraduate pedagogical education and distance learning in questions and answers: a scientific and methodological guide]. Kyiv.
3. *Osvita v umovakh pandemii u 2020/2021 rotsi: analiz problem i naslidkiv*. (2020). [Education in a pandemic in 2020/2021: analysis of problems and consequences].
4. Kremen, V. G., & Kovbasiuk, Yu. V. (2014). *Osvita doroslykh: entsyklopedychnyi slovny*. [Adult education: an encyclopedic dictionary]. Kyiv.
5. Mukoviz, O. P. (2016). *Osnovy orhanizatsii dystantsiinoho navchannia u systemi neperervnoi osvity: metod. rekom*. [Fundamentals of organizing distance learning in the system of continuous education: methodological recommendations]. Uman.
6. Kulaha, I. V., Ilnytskyi, D. O., & Strelnyk, S. O. (2013). *Svitovyi dosvid orhanizatsii ta rozvytku universytetskoi systemy dystantsiinoho navchannia*. [World experience in organizing and developing the university system of distance learning]. Kyiv.
7. Sihaieva, L. (2012). *Informatsiini tekhnolohii navchannia u neformalnii osviti doroslykh*. [Information technologies of training in non-formal adult education]. Lviv.
8. Ushkalenko, I. M., & Zelinska, Yu. S. (2018). *Dystantsiina forma navchannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh Ukrainy ta inshykh krainakh*. [Distance learning in higher educational institutions of Ukraine and other countries].
9. Khytko, M., & Kulyk, A. (2022). *Svitovyi dosvid rozvytku dystantsiinykh form osvity*. [World experience in the development of distance education forms].
10. *Akademiya Leona Kozmins'koho*. [Akademia Leona Koźmińskiego].
11. *Universytet shtatu Aryzona*. [Arizona State University].
12. *Vidkrytyy universytet*. [The Open University].
13. *Asotsiatsiya dystantsiinoho navchannya SSHA*. [United States Distance Learning Association].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ВОЖЖОВ Дмитро Олександрович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Наукові інтереси: дистанційне навчання, цифрові технології, інформаційно-комунікаційні технології.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

VOZHZHOV Dmytro Oleksandrovych – PhD student in specialty 011 Educational, Pedagogical Sciences in H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.

Circle of scientific interests: distance learning, digital technologies, information and communication technologies.

Стаття надійшла до редакції 3.11.2025 р.

УДК 37.013.42

DOI: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2025.17.169-173

ДАЙНЕКО Павло Андрійович –

аспірант Хмельницького національного університету

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0000-2413-6103>

e-mail: pasha.dayneko@gmail.com

КОРИСТЬ ВІД ЗАНЯТЬ СНОУБОРДИНГОМ ТА ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ДАЙНЕКО Павло Андрійович. КОРИСТЬ ВІД ЗАНЯТЬ СНОУБОРДИНГОМ ТА ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Стаття присвячена темі дослідження впливу на здоров'я людини сноубордингу, – нетрадиційного для нашої країни виду спорту, що з кожним роком набуває всі більшої популярності і стає доступним масовим явищем. Тому вивчення впливу від занять сноубордингом набуває все більшої актуальності. На даний момент ми не маємо достатньої кількості літератури та досліджень стосовно сноубордингу у вітчизняному контексті.

Ключові слова: спорт, сноубординг, тренування, користь, вплив.

DAINEKO Pavlo Andriyovych. BENEFITS OF SNOWBOARDING AND POSITIVE IMPACT ON HUMAN HEALTH

The article is dedicated to the topic of studying the impact of snowboarding, a non-traditional sport for our country, on human health. Every year this sport is becoming more and more popular and even becomes an accessible mass phenomenon. Therefore, studying the impact of snowboarding is becoming more and more relevant. At the moment, we do not have a sufficient amount of literature and research on snowboarding in the domestic context. For this reason, this article collects characteristics and conclusions of foreign experience, since we simply do not have such coverage of the topic of the benefits of snowboarding in our information space.

Of particular note is a completely new sub-sport for our country, namely adaptive snowboarding, which is starting to develop quite successfully.

In addition to the adrenaline rush and picturesque mountain landscapes, snowboarding actually has many health benefits, which makes it much more than just a seasonal pastime. The health benefits of snowboarding on people are extremely important – from physical exertion to mental well-being.

Whether you are an experienced athlete or just starting to explore the slopes, snowboarding is a great full-body workout that will help you stay fit and healthy all year round. In this article, we looked at the numerous health benefits of snowboarding and found out why it is more than just a winter sport. The combination of cardio and muscle training helps build muscle mass, increasing metabolic rate and contributing to long-term weight control. Unlike monotonous workouts, snowboarding maintains physical activity and motivation, makes it easier to maintain a constant exercise regimen, creates a variety of challenges that require quick thinking and adaptability; promotes a sense of achievement and confidence in mastering new skills and overcoming difficulties in the mountains. This winter sport is a great way to unwind and relax. Snowboarding allows you to