

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Тонкопей Ю. Л., Гашенко А. С.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Суми,
Україна

***Анотація.** Досліджено питання щодо зниження обсягу та якості фізичної активності учнів старших класів на тлі дистанційної форми освіти. За результатами опитування встановлено 46,78% старшокласників з низьким рівнем рухової активності, та визначена невідповідність норми добової потреби у русі для дітей вказаної вікової категорії.*

***Ключові слова:** фізична активність, дистанційна форма освіти, воєнний стан, діти старшого шкільного віку.*

Tonkopei Y. L., Hashenko A. S. ANALYSIS OF THE PROBLEM OF REDUCING THE PHYSICAL ACTIVITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

***Abstract.** The issue of reducing the volume and quality of physical activity of high school students against the background of the distance form of education was investigated. According to the results of the survey, 46.78% of high school students have a low level of physical activity, and the discrepancy between the norm of the daily need for movement for children of the specified age category was determined.*

***Key words:** physical activity, remote form of education, martial law, children of high school age.*

Вступ. Головним завданням усіх стратегій розвитку держави визначено ціннісне ставлення до життя та здоров'я підростаючого покоління.

Уже понад два роки гостро стоїть питання щодо пристосування школярів до навчання в умовах воєнного стану. Однак, освітній процес учнів повинен забезпечуватися, згідно чинного законодавства, а контент наповнення змісту має бути максимально збереженим з високим рівнем якості його контролю [1,2].

Дистанційна форма навчання та обмеження у формі «комендантського часу» призвели до значного зниження всіх інших категорій рухової діяльності громадян України. Тому викликає занепокоєння те, що в контексті війни, відсутність доступу до регулярних фізичних вправ або тренувань призвела до проблем з імунним і фізичним здоров'ям, у тому числі через розвиток або загострення наявних захворювань, які можуть бути наслідком в сидячого способу життя [3].

Відсутність доступу до фізичних вправ і фізичної активності також пов'язана з наслідками для психічного здоров'я,

комплексним стресом або тривогою, які багато підлітків, на сьогодні, відчувають через ізоляцію від нормальних умов соціального життя [4, 5].

Зважаючи на вищезазначене слід наголосити на тому, що у зв'язку з адаптацією дітей старшого шкільного віку до умов воєнного стану актуальним є дослідження зміни рівня фізичної активності в умовах дистанційної форми освіти.

Метою дослідження є дослідити динаміку рівня фізичної активності старшокласників в умовах дистанційної форми освіти під час війни.

Для досягнення поставленої мети нами опитано 49 учнів старших класів (закладів середньої загальної освіти віком 15-17 років, які були учасниками винятково дистанційної форми освіти. Добова фізична активність дітей була визначена методом хронометражу за «Фремінгемською методикою». Результати дослідження підлягали математичній та статистичній обробці і включали методи розрахунку первинних статистичних показників.

Результати дослідження. За допомогою контролю тижневого обсягу фізичної активності за результатами апробації Фремінгемської методики та рівня розподілу фізичної активності, встановлено лише у 17,81% старшокласників високий рівень рухової активності за рахунок самостійно організованих рекреаційних занять в домашніх умовах. Спостерігалися і статеві відмінності: хлопці з високим рівнем активності зустрічалися частіше ніж дівчата. Переважна більшість (46,78 %) мали низький рівень ($p < 0,05$, відповідно) через соціальні обмеження. Більшість нарікань припала на чинник дистанційної освіти та примусове перебування вдома, що унеможливило активну участь у заняттях фізичною культурою, спортом тощо.

Окремо досліджено динаміку фізичної активності учнів старших класів впродовж періоду воєнного стану в Україні протягом дворічного терміну. Характерною особливістю виявлено достовірне підвищення високого рівня фізичної активності з $11,34 \pm 3,45\%$ до $38,90 \pm 3,56\%$, $p < 0,05$, відповідно. Вказаний факт, ймовірно пов'язаний з одного боку, з популяризацією програм компонентів підвищення рівня фізичної активності в освітньому просторі в умовах дистанційного навчання серед учнів старших класів. З іншого боку, ймовірно, пов'язане з адаптацією до несприятливих чинників на усіх рівнях фізіологічного становлення організму та реалізації потреби у русі. З'ясовано, що учні, які перебувають у прикордонному регіоні в умовах війни, загалом, мають високий рівень мотивації до самостійних фітнес занять, тим самим підвищуючи рівень стресостійкості та фізичної активності.

Висновки. Досліджено фізичну активність, як критично важливий елемент здоров'я та благополуччя підростаючого покоління. Встановлено, що для підтримання високої продуктивності їх організму, забезпечення рівня адаптаційних можливостей, варто підтримувати нормативний обсяг фізичної активності.

За результатами Фремінгемської методики встановлено, що переважній більшості (46,78 %) старшокласників був притаманний низький рівень рухової активності впродовж робочого тижня. В умовах військового стану на заваді рухливим заняттям були систематичні повітряні тривоги.

Моніторинг фізичної активності старшокласників впродовж двох років дав змогу встановити достовірне підвищення високого рівня з 11,34% до 38,90%, що свідчить про підвищення стресостійкості та адаптацію до складних умов навчання.

Список літератури:

1. Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. Імідж сучасного педагога. 2020. № 6 (195). С. 46–49.
2. Мазур В.А., Скавронський О.П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 9. 2016. С.265-264.
3. Цьось А., Белікова Н., Павлова Ю. Індика Спf та ін. Якість життя та фізична активність різних груп населення: монографія. упор. проф. А.В. Цьось. Луцьк: Вежа – Друк, 2021. 192 с.
4. Diachenko YU. Skyba O., Kondratyuk S., Pshenychna L. Prognostic research of changes in the phenotypic features in the musculoskeletal apparatus in children with joint hypermobility that require physical rehabilitation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18 (2). с. 921 – 925.