

МОРОЗ Олена

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-4142-2712>
o.moroz@chnu.edu.ua

КОНЦЕПТУАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

Збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків, формування в них навичок здорового способу життя є головним завданням держави та системи освіти. Одним із складових здорового способу життя для школярів є оптимальний рівень рухової активності. Сучасний навчальний процес у закладах освіти часто призводить до погіршення здоров'я дітей та підлітків. Перехід дітей різного віку на технології дистанційного навчання, на думку фахівців, може викликати несприятливі зміни функціонального стану через низький руховий компонент та значне психічне напруження. Така ситуація вимагає вдосконалення раціональної організації рухової діяльності дітей та підлітків при дистанційному навчанні.

Мета нашого дослідження розробити концептуальні механізми що впливають на рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання. Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, порівняльний аналіз, узагальнення. У нашому дослідженні використовували метод анкетування за допомогою якого визначили у контексті онлайн навчання основні концептуальні механізми що впливають на рівень рухової активності дітей та підлітків, це організаційний, психологічний, соціальний та технологічний. Результати досліджень: Рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання є недостатнім, що створює ризики для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Анкетування виявило ключові проблеми, серед яких відсутність мотивації, недостатня інтеграція фізичних вправ у навчальному процесі та низька обізнаність про можливості цифрових платформ для тренувань. Для підвищення рухової активності дітей та молоді рекомендується: розробити програми активних перерв, які можна інтегрувати у розклад онлайн занять; підвищити обізнаність учнів і батьків про користь фізичної активності; стимулювати використання мобільних додатків для фізичних вправ через заохочення та інтерактивні челенджі; інтегрувати елементи руху в навчальний процес, наприклад, через ігрові форми занять.

Ключові слова: онлайн формат, рухова активність, концептуальні, соціальні, організаційні, психологічні механізми, інтерактивні челенджі, мобільні додатки.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).98](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).98)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

У сучасному світі стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій і впровадження онлайн навчання суттєво впливають на організацію освітнього процесу. З переходом до дистанційного навчання виникає ряд нових викликів, зокрема зниження рівня рухової активності школярів [2]. За даними досліджень, тривале перебування перед екраном без адекватної фізичної активності може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей. Таким чином, проблема збереження і стимулювання рухової активності школярів в умовах онлайн навчання є актуальною і вимагає теоретичного осмислення та розробки практичних рішень. Пандемія COVID-19 різко змінила традиційні підходи до освіти, переводячи значну частину

навчального процесу в онлайн-формат [3]. Ця зміна призвела до зниження рівня рухової активності школярів, оскільки більшість уроків проводяться за екраном комп'ютера. Під час війни дистанційний формат навчання є вимогою безпеки для дітей, підлітків та вчителів [2]. Дистанційне навчання – це не альтернатива очному навчанню. Безумовно, учні мають ходити до школи, навчатися, розвиватися, спілкуватися, соціалізуватися тощо. Проте карантин та війна в Україні внесли свої корективи у навчально-виховний процес для школярів, студентів і учителів. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, фізична активність є важливою складовою для здоров'я дітей, тому виникає потреба у дослідженні концептуальних механізмів, які можуть підвищити рівень руху навіть в умовах дистанційного навчання.

Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія

Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024–2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Дослідження проблеми дистанційного навчання відображено у працях багатьох науковців. Аналіз наукових джерел свідчить, що більшість дослідників відзначають певне різноманіття принципів організації, побудови та реалізації дистанційного навчання (В. Биков, Д. Богоявленська, А. Іванніков). Окремі аспекти щодо змісту та організації дистанційного навчання досліджували (М. Бесєдіна, К. Власенко, В. Гура). Аналіз онлайн та офлайн форматів у якості підвищення рухової активності школярів визначила (С.Дудіцька 2024), психологічні та педагогічні аспекти проаналізовані (Малінко, 2002). Проблемам з питань розвитку дистанційної освіти присвячені роботи багатьох зарубіжних науковців, таких як (Р. Деллінг, Д. Кіган, А. Кларк, Дж. Коумі, М. Мур, Г. Рамбле, М. Сімонсон).

3. ВИДІЛЕНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НЕ БУЛИ ВИРІШЕНІ РАНІШЕ

Аналіз літературних джерел та документальних матеріалів свідчить, що питання концептуальних механізмів, які впливають на рухову активність дітей та підлітків в онлайн форматі не розроблені в повній мірі. Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички та в вміння вищого порядку – це тривалий і складний процес. Дослідження його закономірностей є важливою проблемою фізичного виховання, що на даний момент здійснюється в онлайн форматі.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Зміни життя в сучасному світі вимагають і змін мети та призначення сучасної освіти. Малорухливий спосіб життя дітей та підлітків здійснює негативний вплив на показники стану здоров'я та сприяє появі і розвитку різних хронічних захворювань, що в майбутньому відобразиться на функціонуванні організму в дорослому житті.

Мета дослідження – розробити концептуальні механізми, що впливають на

рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання. Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, порівняльний аналіз, узагальнення. Проаналізовані сучасні публікації, що розглядають вплив дистанційного навчання на фізичну активність дітей та підлітків.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура. Встановлено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності лише на 11-13% [3]. Рухова активність є однією з ключових складових здоров'я дітей та підлітків. У процесі традиційного навчання школярі отримували певний рівень фізичної активності через уроки фізичної культури, перерви та позашкільні заняття. Однак, із запровадженням онлайн-навчання фізична активність значно знизилася, що може призводити до різних негативних наслідків, таких як гіподинамія, зниження когнітивної продуктивності та психоемоційних розладів [2]. Варто зазначити, що дистанційне навчання в сучасному світі здійснюється за допомогою різноманітних технологій, які відрізняються за формою подання навчальних матеріалів; наявністю посередника в системі навчання або за централізованою формою навчання; за ступенем використання телекомунікацій і персональних комп'ютерів; за технологією організації контролю учбового процесу; за ступенем впровадження в технології навчання звичайних методів ведення освітнього процесу тощо [7]. У «Положенні про дистанційне навчання передбачено організацію дистанційного навчання в асинхронному та синхронному режимах. Асинхронний режим – взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої учасники взаємодіють між собою із затримкою у часі, застосовуючи при цьому

інтерактивні освітні платформи, електронну пошту, форуми, соціальні мережі тощо [5]. Синхронний режим – взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої учасники одночасно перебувають в електронному освітньому середовищі або спілкуються за допомогою засобів аудіо-, відео конференції [5, с. 1].

Для аналізу рівня рухової активності школярів у процесі онлайн навчання було проведено анкетування серед учнів 5-11 класів. У дослідженні взяли участь 200 респондентів з різних регіонів країни. Анкета складалася з 10 запитань, які охоплювали такі аспекти:

1. Тривалість часу, проведеного перед екраном;
2. Частота виконання фізичних вправ протягом дня;
3. Мотивація до фізичної активності;
4. Використання цифрових технологій для фізичних тренувань;
5. Оцінка впливу онлайн навчання та вплив на загальну фізичну активність.

Результати дослідження показали наступне:

1. Тривалість часу перед екраном: 78% респондентів проводять більше ніж 6 годин на день за комп'ютером або гаджетом під час онлайн навчання.

2. Фізична активність: Лише 32% школярів виконують фізичні вправи щодня, тоді як 45% роблять це лише раз на тиждень або рідше.

3. Мотивація: 60% респондентів вказали на відсутність мотивації до фізичних навантажень у домашніх умовах.

4. Використання технологій: 25% школярів використовують мобільні додатки чи платформи для тренувань, тоді як 75% не зацікавлені або не знають про такі інструменти.

5. Вплив онлайн навчання: 70% опитаних відзначили, що їхня фізична активність значно знизилася порівняно з періодом очного навчання.

Отримані результати свідчать про значне зниження рівня рухової активності школярів в умовах онлайн навчання. Основними причинами цього є тривале перебування перед екраном, відсутність організованих перерв для фізичних вправ та недостатня мотивація. Використання цифрових технологій для стимулювання фізичної

активності поки що залишається низьким, що вказує на необхідність популяризації таких інструментів. Необхідно зазначити також, що не усвідомлення ролі фізичної активності в житті дітей і молоді залежить від родини. Співпраця сім'ї та школи, за умов ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. Родина повинна допомагати долучати дитину до занять фізичною культурою, незалежно від способу проведення офлайн або онлайн формату [2]. За останні роки, у зв'язку зі складним соціально-економічним становищем у суспільстві, в значній мірі порушилися традиційні зв'язки сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей, тому існує потреба в розробці сучасних шляхів, методів, форм, засобів фізичного виховання школярів в умовах взаємодії сім'ї і школи.

Рухова активність школярів залежить від взаємодії різних факторів: організаційних, психологічних, соціальних і технологічних. У контексті онлайн навчання можна виділити такі концептуальні механізми:

- Організаційні механізми:

Відсутність чітко регламентованих перерв для фізичних вправ у розкладі дистанційного навчання сприяє гіподинамії. Для стимулювання рухової активності важливо впроваджувати активні фізкультхвилинки та регулярні перерви для розтяжки та дихальної гімнастики..

- Психологічні механізми:

Мотивація до фізичної активності є ключовим чинником. Школярі часто втрачають зацікавленість у виконанні фізичних вправ без безпосередньої підтримки вчителів чи однолітків. Для її підвищення можуть використовуватись ігрові технології та системи нагородження. Узагальнення особистісно-мотиваційної діяльності показало, що школярі з високим рівнем мотивації демонструють внутрішній інтерес до спорту, впевненість у своїх силах та соціальну підтримку з боку батьків і вчителів. Навпаки, низький рівень активності часто обумовлений негативним досвідом, відсутністю заохочення та недостатнім врахуванням індивідуальних потреб.

Для підвищення рухової активності важливе впровадження інтерактивних підходів, таких як фізичні ігри, квести та заохочення до командної роботи.

Дослідження показало, що школярі з високим рівнем мотивації до фізичної активності мають:

- *Внутрішню мотивацію*: інтерес до спорту та бажання покращити свої фізичні якості.

- *Соціальну підтримку*: заохочення з боку батьків, вчителів та однолітків.

- *Чіткі цілі*: наприклад, участь у спортивних змаганнях або досягнення певного фізичного результату. У школярів із низьким рівнем мотивації основними бар'єрами були:

- Відсутність зацікавленості у фізичній активності.

- Негативний досвід під час уроків фізичної культури.

- Брак соціальної підтримки з боку батьків або вчителів.

- Соціальні механізми:

Онлайн навчання зменшує кількість соціальних взаємодій, що призводить до зниження групової фізичної активності [6]. Для вирішення цієї проблеми можна організовувати віртуальні групові заняття з фізичної культури або онлайн-челенджі.

- Технологічні механізми:

Інтеграція цифрових технологій (наприклад, мобільних додатків для відстеження активності чи платформ для фітнесу), може стимулювати рухову активність. Віртуальна реальність також відкриває нові можливості для організації інтерактивних фізичних вправ.

Низький рівень рухової активності в умовах онлайн навчання може призводити до:

- Погіршення постави та виникнення сколіозу через тривале сидіння;

- Зниження фізичної витривалості та координації;

- Ризику розвитку ожиріння;

- Погіршення психоемоційного стану, зокрема через стрес і перевтому.

Рекомендації щодо підвищення рухової активності. На основі аналізу механізмів, що

впливають на рухову активність, пропонуються такі рекомендації:

- Включення в розклад онлайн навчання спеціальних блоків для фізичної активності;

- Використання інтерактивних платформ, які заохочують до руху (наприклад, додатки для йоги чи танців);

- Проведення освітніх заходів для батьків і вчителів щодо важливості рухової активності школярів;

- Інтеграція фізичних вправ у навчальний процес через ігрові методики.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання є недостатнім, що створює ризики для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Анкетування виявило ключові проблеми, серед яких відсутність мотивації, недостатня інтеграція фізичних вправ у навчальному процесі та низька обізнаність про можливості цифрових платформ для тренувань.

Для підвищення рухової активності школярів рекомендується:

- Розробити програми активних перерв, які можна інтегрувати у розклад онлайн занять;

- Підвищити обізнаність учнів і батьків про користь фізичної активності;

- Стимулювати використання мобільних додатків для фізичних вправ через заохочення та інтерактивні челенджі;

- Інтегрувати елементи руху в навчальний процес, наприклад, через ігрові форми занять.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку практичних занять через онлайн платформу, що дасть можливість для збереження та покращення фізичної активності школярів у нових умовах навчання.

Література

1. Горбатюк О.В., Поліщук С.В. Особливості функціонування закладів вищої освіти під час війни: очна та дистанційна форми освіти, їх ключові переваги та недоліки. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 2023. С. 5–13.
2. Дудіцька С.П. Аналіз онлайн та офлайн форматів у якості підвищення рухової активності школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Випуск 11 (184) 2024 Issue 11 (184) 2024. С.66-70
3. Земська Н.О. (2022). Ставлення школярів до фізичного виховання і спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, Вип. 32. С. 5–1.

4. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні 2000 року: Постанова від 20 грудня 2000. Міністерство освіти і науки України. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.
5. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. Педагогічна преса. (2013) № 3. С. 47. Київ.
6. Лимар Л. Основні переваги та недоліки дистанційного навчання іноземних мов у немовному закладі вищої освіти. Український Педагогічний журнал. 2022. № 1. С. 24–29.
7. Мала І. Дистанційне навчання як дієвий інструмент управлінської освіти. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 2 (66). С. 132–151.
8. Одінцева О.О., Хало З.П., Балтремус В.Є. Дистанційне навчання як виклик сучасної університетської освіти: проблеми і перспективи. Журнал «Перспективи та інновації науки». Сер. «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. № 1 (6). С. 294–306.
9. Jarynowski A., Stochmal M., Maciejewski J. Przegląd i charakterystyka prowadzonych w polsce badań na temat społecznych uwarunkowań epidemii COVID-19 w jej początkowej fazie. [A review of studies of social background During the rest phase of the COVID-19 epidemic in poland], Bezpieczeństwo Obronno Socjologia. 2020. 13 (14), 38–87.
10. Klisowska I., Seń M., Grabowska B. Advantages and disadvantages of distance learning. E-Methodology. 2021. 7 (7), 27–32.
11. Rajab K. D. The effectiveness and potential of E-learning in war zones: An empirical comparison of face-to-face and online education in Saudi Arabia. Practical Innovations, Open Solutions. 2018. Vol. 6. P. 6783–6794.

References

1. Horbatiuk O.V., Polishchuk S.V. Osoblyvosti funktsionuvannya zakladiv vyshchoi osvity pid chas viiny: ochna ta dystantsiina formy osvity, yikh kliuchovi perevahy ta nedoliky. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems, 2023. S. 5–13.
2. Duditska S.P. Analiz onlain ta oflain formativ u yakosti pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti shkoliariv. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Vypusk 11 (184) 2024 Issue 11 (184) 2024. S.66-70
3. Zemska N.O. (2022). Stavlennia shkoliariv do fizychnoho vykhovannia i sportu. Slobozhanskyi naukovy sportyvnyi visnyk, Vyp. 32. S. 5–1.
4. Kontseptsiiia rozvytku dystantsiinoi osvity v Ukraini 2000 roku: Postanova vid 20 hrudnia 2000. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.
5. Krutsevych T.Iu. Otsinka yak odyin z faktoriv pidvyshchennia motyvatsii uchniv do fizychnoi aktyvnosti. Fizychno vykhovannia v shkoli. Pedagogichna presa. (2013) № 3. S. 47. Kyiv.
6. Lymar L. Osnovni perevahy ta nedoliky dystantsiinoho navchannia inozemnykh mov u nemovnomu zakladi vyshchoi osvity. Ukrainskyi Pedagogichnyi zhurnal. 2022. № 1. S. 24–29.
7. Mala I. Dystantsiine navchannia yak diievyi instrument upravlinskoj osvity. Vcheni zapysky Universytetu «KROK». 2022. № 2 (66). S. 132–151.
8. Odintsova O.O., Khalo Z.P., Baltremus V.Ie. Dystantsiine navchannia yak vyklyk suchasnoi universytetskoi osvity: problemy i perspektyvy. Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsii nauky». Ser. «Pedagogika», «Psychologhiia», «Medytsyna». 2022. № 1 (6). S. 294–306.
9. Jarynowski A., Stochmal M., Maciejewski J. Przegląd i charakterystyka prowadzonych w polsce badań na temat społecznych uwarunkowań epidemii COVID-19 w jej początkowej fazie. [A review of studies of social background During the rest phase of the COVID-19 epidemic in poland], Bezpieczeństwo Obronno Socjologia. 2020. 13 (14), 38–87.
10. Klisowska I., Seń M., Grabowska B. Advantages and disadvantages of distance learning. E-Methodology. 2021. 7 (7), 27–32.
11. Rajab K. D. The effectiveness and potential of E-learning in war zones: An empirical comparison of face-to-face and online education in Saudi Arabia. Practical Innovations, Open Solutions. 2018. Vol. 6. P. 6783–6794.

Abstract

MOROZ Olena

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

CONCEPTUAL MECHANISMS THAT INFLUENCE THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOL STUDENTS IN THE PROCESS OF ONLINE LEARNING

Preservation and strengthening of the health of children and adolescents, formation of healthy lifestyle skills in them is the main task of the state and the education system. One of the components of a healthy lifestyle for schoolchildren is the optimal level of physical activity. The modern educational process in educational institutions often leads to a deterioration in the health of children and adolescents. The transition of children of different ages to distance learning technologies, according to experts, can cause adverse changes in the functional state due to a low motor component and significant mental stress. Such a situation requires improving the rational organization of the motor activity of children and adolescents during distance learning.

The purpose of our study is to develop conceptual mechanisms that influence the level of motor activity of schoolchildren in the process of online learning. Research methods - analysis and generalization of literary sources,

questionnaires, comparative analysis, generalization. Our study used a questionnaire method to identify the main conceptual mechanisms influencing the level of physical activity of children and adolescents in the context of online learning, including organizational, psychological, social and technological. Research results: The level of physical activity of schoolchildren in the process of online learning is insufficient, which creates risks for their physical and mental health. The questionnaire identified key problems, including lack of motivation, insufficient integration of physical exercise into the educational process and low awareness of the possibilities of digital platforms for training. To increase the physical activity of children and young people, it is recommended to: develop active break programs that can be integrated into the schedule of online classes; raise awareness of students and parents about the benefits of physical activity; stimulate the use of mobile applications for physical exercise through incentives and interactive challenges; integrate elements of movement into the educational process, for example, through game-based classes.

Keywords: online format, physical activity, conceptual, social, organizational, psychological mechanisms, interactive challenges, mobile applications.

Стаття надійшла до редакції 25.01.2025 р.