



УДК: : 796.011.3-055.2:373.027.8

THE DYNAMICS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF SENIOR CLASSES DURING DISTANCE EDUCATION IN THE CONDITIONS OF THE MILITARY STATE

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Tonkorei Yu.L. /Тонкопей Ю. Л.*c.s.in phys.ed., associate professor/ к .фіз.вих., доцент*

ORCID ID: 0000-0002-9093-2180

*Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko,**Sumy, Romenska, 87, 4002**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,**Суми, Роменська, 87, 40002*

Анотація. У роботі розглянуті питання щодо пристосування школярів до навчання в умовах воєнного стану під впливом систематичних подій стресогенного характеру. Дистанційна форма навчання в контексті війни призвела до зниження обсягу та якості фізичної активності учнів старших класів. За результатами моніторингу встановлено, що 46,78% старшокласників мали низький рівень рухової активності.

Ключові слова: фізична активність, учні старших класів, дистанційна форма освіти, воєнний стан.

Вступ. Ціннісне ставлення до життя та здоров'я підрастаючого покоління, як внесок у генофонд майбутнього нації, поставлено головним завданням усіх стратегій розвитку держави.

Уже понад два роки гостро стоїть питання щодо пристосування школярів до навчання в умовах воєнного стану. Систематичність подій стресогенного характеру під впливом постійних негативних екзогенних та ендогенних чинників в умовах війни, ставить акцент на реалізації базової потреби у самозбереженні та безпеці, використовуючи різні стратегії захисту у освітньому процесі також [1]. Освітній процес учнів старших класів повинен забезпечуватися, згідно чинного законодавства, а контент наповнення змісту предметів та практичного досягнення підсумкових результатів має бути максимально збереженим з високим рівнем якості його контролю.

Однак, крім якості навчання, гостро стоїть проблема негативної тенденції впливу систематичних стресогенних чинників середовища на стан здоров'я підрастаючого покоління [2].



Проте обмеження, військовий станом в державі, ймовірно, погіршать нинішню, і без того несприятливу, ситуацію з охороною здоров'я. Дистанційна форма навчання та обмеження у формі «комендантського часу» призвели до значного зниження всіх інших категорій рухової діяльності громадян України [3].

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.

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, відчують через ізоляцію від нормальних умов соціального життя [4, 5].

Незважаючи на глобальні прогнози щодо зниження рівня фізичної активності серед підлітків і пов'язану із цим ізоляцію та соціальне дистанціювання, більшість науковців торують шляхи пошуку вирішення такого важливого питання. 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.

Основний текст.

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

Організація та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 49 учнів старших класів (з них 24 юнаків (49,12%) та 25 дівчат (50,81%)) закладів середньої загальної освіти міста Суми (Україна) віком 15-17 років. Усі опитані учні навчалися виключно дистанційною формою з використанням девайсів та гаджетів.

Оцінка добової фізичної активності дітей була визначена методом хронометражу за «Фремінгемською методикою», що включає реєстрацію



активностей обстежених протягом доби. Індекс фізичної активності було розраховано з урахуванням коефіцієнтів на кожному рівні м'язової активності.

Результати дослідження підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «STATISTICA 8.0» і включали такі методи, як розрахунок первинних статистичних показників. Достовірність відмінностей оцінювалась по рівню значущості p .

Виклад основного матеріалу дослідження. Очевидно, що умови війни та систематичні навчання в дистанційній формі є вагомим чинником для вивчення динаміки способу життя підлітків і молодих людей України. Повномасштабне вторгнення країни-агресора, не дало змоги школярам відвідувати навчальні заклади, через систематичні повітряні тривоги весь час припинялися заняття, тому виникає занепокоєння ситуація з психологічною здатністю дітей долати стрес та формувати мотивацію до занять фізичною активністю

Моніторинг тижневого обсягу рівня фізичної активності за результатами апробації Фремінгемської методики розподілу фізичної активності дав змогу виявити притаманні старшокласникам рівні. У зв'язку із характерним соціальним становищем та дистанційною формою освіти, лише у 17,81% старшокласників встановлено 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.

Однак переважна більшість (46,78 %) мали низький рівень ($p < 0,05$, відповідно). Соціальні обмеження, включно з дистанційною освітою та примусовим перебуванням вдома, заважали дітям і підліткам брати участь у заняттях фізичною культурою, спортом або організаціях громадських програм, пов'язаними зі спортивними школами тощо.

За допомогою тривалого спостереження та моніторингу фізичної активності контингенту учнів старших класів впродовж дворічного етапного контролю, встановлено достовірне підвищення рівня фізичної активності з $11,34 \pm 3,45\%$ до $38,90 \pm 3,56\%$, $p < 0,05$, відповідно (рис.2).

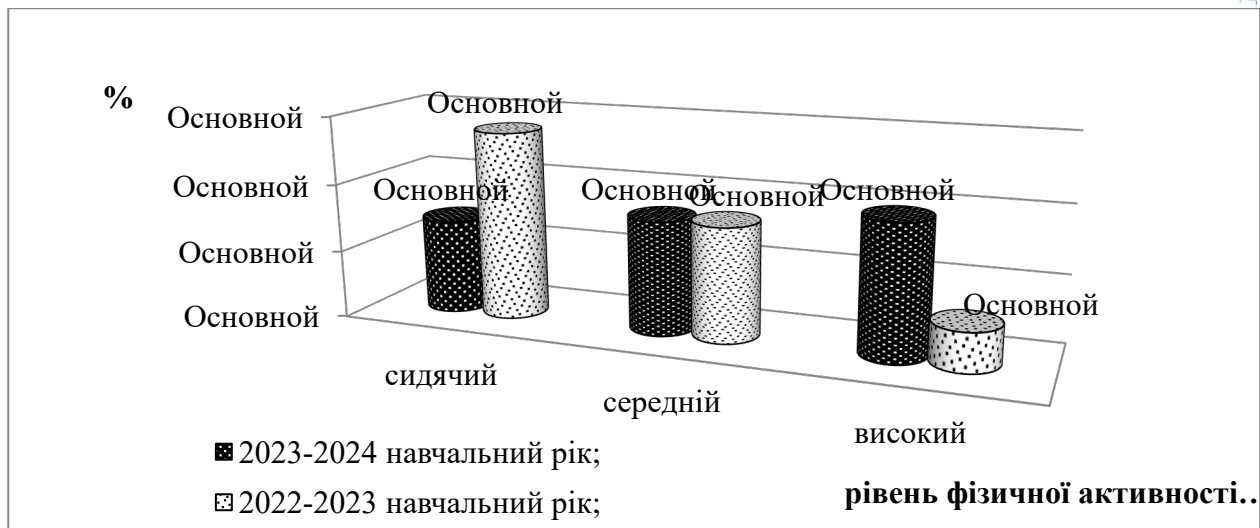


Рисунок 2. Динаміка зміни фізичної активності учнів старших класів впродовж дворічного терміну в під час дистанційного навчання (%)

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, однією з особливостей розвитку підлітків є продуктивність на усіх рівнях фізіологічного становлення організму та реалізація потреби у русі.

Нами було 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 працездатності.

Висновки. Була вивчена фізична активність, з її величезними та різноманітними перевагами як критично важливий елемент цілісного здоров'я та благополуччя підростаючого покоління. Встановлено, що для підтримання високої продуктивності функціональних систем та органів, забезпечення рівня адаптаційних можливостей варто звертати увагу на обсяг фізичної активності та його відповідність до забезпечення віково-статевих норм.

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. За рахунок самостійно



організованих рекреаційних занять в домашніх умовах лише 17,81% старшокласників мали високий рівень рухової активності.

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

Література

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 Cnf 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.

References.

1. Permyakov, O.A. 2020. Aktyvizatsiya rukhovoyi aktyvnosti student's'koyi molodi v umovakh pandemiyi [Activation of motor activity of student youth in conditions of a pandemic]. *The image of a modern teacher*. 6 (195), pp. 46-49.

2. Mazur, V.A., Skavronskyi, O.P. 2016. Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na orhanizm lyudyny [The influence of motor activity on the human body]. *Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health*. Issue 9. 2016. pp. 265-264.

3. Tsyos, A., Belikova, N., Pavlova, Yu., Indika S., at al. 2021. Yakist' zhyttya ta fizychna aktyvnist' riznykh hrup naseleennya [Quality of life and physical activity of different population groups]. *Monograph emphasis Prof. A.V. That's it*. Lutsk: Tower – Print.

4. Diachenko, YU. Skyba, O., Kondratyuk, S., Pshenychna, L. 2018. 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*. 18 (2). pp. 921 – 925.



Abstract. *The paper examines issues related to schoolchildren's adaptation to learning in martial law under the influence of systematic events of a stressful nature. Distance learning in the context of the war led to a decrease in the volume and quality of physical activity of high school students.*

The purpose of the study is to investigate the dynamics of the level of physical activity of high school students in the conditions of distance education during the war.

According to the monitoring results, it was established that 46.78% of high school students had a low level of physical activity during the working week. However, with the help of self-organized classes at home, 17.81% of high school students increased their level of physical activity. The dynamics of changes in activity levels during the two-year period was characterized by a probable increase in the number of children with a high level.

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

Матеріали підготовлено в рамках XIV міжнародної науково-практичної конференції «Освіта і здоров'я», присвяченої 100-річчю заснування Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (16-17 травня 2024 року).

Стаття відправлена: 07.04.2024 р.

© Тонкопей Ю.Л.