

2. Баліцька Є.П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 6. С. 3–6.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Навчальний посібник. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. Т. 1. С. 424.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-276-3-3>

**Линдюк М. Я.,**

*студент*

*Львівського державного університету фізичної культури  
імені Івана Боберського*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Рухова активність є найважливішим компонентом способу життя та поведінки школярів, вона визначається як соціально-економічними умовами та рівнем культури суспільства, так і організацією фізичного виховання, а також і індивідуально-типологічними особливостями вищої нервової діяльності, особливостями статури та функціональними особливостями та можливостями школярів.

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. В останні роки через навчальне навантаження у школі та вдома, запровадження дистанційного навчання та інші причини, у більшості школярів відзначається дефіцит рухової активності у режимі дня, що зумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін у організмі школяра. Отже, питання дослідження рухової активності учнів є актуальним і потребує детального аналізу.

Необхідно зазначити, що рухова активність ще є й потужним позитивним засобом позбавлення будь-яких шкідливих звичок. Деякі вчені підтверджують вплив регулярної рухової активності на соціальне та духовне становлення молоді [1, с. 4].

Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. Саме тому рухова активність є

основною функцією організму людини, розвиток і вдосконалення якої сприяє формуванню здорового способу життя [6, с. 62].

У сучасних реаліях, коли без комп'ютерних технологій навчально-виховний процес є майже неможливим, все більшою стає необхідність вирішення проблеми недостатньої рухової активності учнів [5, с. 5].

До початку дистанційного навчання учнів, що було запроваджено через Covid-19, рухова активність учнів середнього шкільного віку включала наступні форми: уроки з предмету «Фізична культура», гімнастика до занять, фізкультурна пауза, перерви з організованими іграми, волейбол, футбол, піонербол, баскет-бол, теніс та бадмінтон. Серед основних шляхів підвищення обсягів рухової активності для старшокласників в позаурочний час можна виділити: заняття в спортивних секціях, участь у спортивних змаганнях, туристична робота, спортивні об'єднання, заняття в тренажерному залі тощо [8, с. 72].

Під час дистанційного навчання в Україні сформувалися нові підходи до складання шкільних програм з урахуванням аспекту рухової активності. В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження рухової активності, здобувачам освіти потрібно не забувати дотримуватись основ здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами і фізичними навантаженнями [7, с. 117].

В умовах дистанційного навчання ефективними формами рухової активності є: «фізичні вправи у формі відеороликів на YouTube»; «уроки фізкультури онлайн»; «посилання на комплекси фізичних вправ в мережі Інтернет»; «усні або письмові рекомендації вчителя фізкультури» [3, с. 19].

Блок фізичного виховання учнів під час дистанційного навчання має розглядатись як потужний засіб збереження їх фізичного і психічного здоров'я і потребує творчого підходу до підтримання мотивації дітей займатись фізичними вправами [3, с. 20].

Те, що це можливо зробити, показує досить велика зацікавленість дітей проектом «Руханка», який під час карантину був запроваджений в рамках «Всеукраїнської школи онлайн». Так, значна частина школярів незалежно від місця проживання виконували фізичні вправи у цьому форматі.

Крім того, важливо, щоб вчителі, які організують дистанційне навчання окремих предметів, регулярно наголошували на необхідності робити хвилинку руху, рухливу перерву тощо, адже учні можуть забути про це або просто полінуватися.

Під час дистанційного навчання батьки або дорослі, з якими дитина перебуває на карантині, мають стежити за дотриманням учнем програми фізичних вправ чи виконанням завдань, пов'язаних із відповідною

фізичною активністю, допомагати в організації виконання фізичних вправ (і, можливо, окремих комплексів або виконувати вправи разом з дитиною для зміцнення власного здоров'я).

Варто зазначити, що при тривалому перебуванні учнів вдома ефективним є самостійне заняття учнями фізичними вправами в умовах, в яких проживає учень. Ці заняття дають можливість оволодіти цілим комплексом рухових умінь і навичок, значно розширити діапазон рухових дій.

До основних форм рухової діяльності, які може самостійно виконувати учень, належать: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультхвилинки; рухові паузи (динамічні паузи, вправи тощо); самостійне домашнє тренування [4].

Дуже цікавими та мотивуючими для дітей під час дистанційного навчання є руханки *за участю знаменитих спортсменів, артистів та інших відомих людей* розміщені на YouTube-каналі *Міністерства освіти і науки України*. Наприклад: руханка з Юрієм Ткачем; руханка з Лесею Нікітюк; руханка зі Світланою Тарабаровою; руханка з Оленою Кравець; руханка з Олександром Усиком та Ольгою Поляковою; руханка з ДЗІДЗБО та Ольгою Цибульською; руханка з Монатіком [4].

Варто розглянути варіант застосування цифрових технологій для рухової активності учнів під час дистанційного навчання. На Facebook-сторінках «Відділ фізичної культури та захисту України» та «Вчителі фізичної культури Київщини» запропоновано добірку з YouTube-каналів та інших сайтів, за допомогою яких домашні тренування учнів та дорослих будуть ефективними й емоційними [4].

Проаналізовані форми рухової активності під час дистанційного навчання є ефективними, однак не варто зупинятися тільки на таких формах, адже учням вони можуть набриднути, і це негативно вплине на бажанні виконувати рухові вправи. Серед пошуків перспективних шляхів організації дистанційного навчання особливу увагу заслуговує програма «Шлях до здорового життя». Програма ґрунтується на використанні алгоритму побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять учнями та відповідає таким вимогам: доступність та варіативність фітнес-програми; можливість використання програми учнями, що перехворіли COVID-19; можливість вибору змістового модуля фітнес-програми відповідно до індивідуальних потреб учня; використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram для надання методичної допомоги та здійснення контролю; безпека виконання рухів в обмеженому просторі; можливість використання засобів побуту (пляшки з водою, стільці, ліжка, килимки тощо) замість стаціонарного спортивного обладнання [2, с. 112].

Таким чином, у зв'язку з пандемією коронавірусної інфекції перехід на дистанційне навчання за допомогою електронних освітніх технологій, недотримання учнями в домашніх умовах тимчасових обмежень роботи на комп'ютері та перевантаження учнів навчальними завданнями викликають гостру проблему регулювання рухової активності учнів молодших класів в умовах вимушеного обмеження. Наразі існують ефективні форми рухової активності під час дистанційного навчання, однак зосереджувати дослідження щодо пошуку нових форм, вдосконалення вже існуючих, адже учням набридає однакових руханок, і, відповідно, знижує мотивацію до виконання фізичних вправ.

### Список використаних джерел:

1. Блохін В., Коробов М. Підвищення рухової активності учнів 5–11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми: (з досвіду роботи). Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2020. 80 с.
2. Бортюк О. С. Фізичне виховання як засіб формування культури здоров'я молоді в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 5-6 квітня 2022 р.). Хмельницький : ФОП Цюпак А. А. 2022. 197 с.
3. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Парац А. М., Дюба Н. М., Станкевич Т. В. Особливості дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії Covid-19. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. 2020. № 3. С. 14–22.
4. Качуровський В. Організація рухової активності учнів в умовах дистанційного навчання. Київ : КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів». 2021. 6 с.
5. Несен О. О. Рухова активність учнів під час шкільних уроків англійської мови : методичні рекомендації для студентів факультету іноземної філології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2021. 32 с.
6. Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2022. № 3 (351). С. 60–69.
7. Сапегіна В. В. Дистанційне навчання здобувачів освіти з предмета «фізичне виховання». *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Випуск 45. Київ : ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2022. 152 с.
8. Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г. Основні шляхи підвищення обсягу рухової активності старшокласників. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (21-22 жовтня 2021 р., Полтава). Полтава : Астроя, 2021. С. 71–74.