

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Валентин Бурковський, Олександр Варивода, Олексій Усатенко

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті проаналізовано вплив дистанційних форм навчання на рівень фізичної активності здобувачів освіти в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану. Виявлено основні фактори зниження рухової активності, зокрема тривале сидіння, обмежений доступ до спортивної інфраструктури та психологічне навантаження. Показано, що цифрові технології, такі як фітнес-додатки та онлайн-тренування, можуть частково компенсувати втрати фізичної активності за умови систематичного та мотивованого їх застосування. Визначено значення комплексного підходу, що поєднує онлайн-заняття, самостійні тренування та мотиваційні стратегії. Окреслено перспективи інтеграції фізичного виховання у дистанційне навчання.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізична активність, здобувачі освіти, пандемія, воєнний стан, цифрові технології.

У сучасних умовах швидкого розвитку цифрових технологій, глобалізації освіти та соціально-політичних викликів дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу в закладах різних рівнів. Пандемія COVID-19 та впровадження воєнного стану прискорили перехід на онлайн-формати навчання, що кардинально змінило традиційні підходи до організації освітнього середовища. Одним із важливих наслідків цього переходу є зміна рівня фізичної активності здобувачів освіти.

Рухова активність є ключовим компонентом здорового способу життя та фактором формування фізичного, психічного й соціального благополуччя людини. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні заняття фізичною культурою позитивно впливають на серцево-судинну, опорно-рухову систему, покращують імунний статус та когнітивні функції. Зниження рівня рухової активності, яке спостерігається при тривалому дистанційному навчанні в умовах пандемії та воєнного стану, підвищує ризик розвитку гіподинамії, ожиріння, порушень постави та інших хронічних захворювань.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення чинників, що впливають на фізичну активність здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, та розробки рекомендацій щодо інтеграції фізичного виховання у цифровий освітній простір.

Проблема впливу дистанційного навчання на фізичну активність досліджувалася як у вітчизняних, так і в зарубіжних наукових працях. Так, Єфімова (2010) підкреслює, що зміни в організації навчального процесу прямо впливають на рухову активність здобувачів освіти, особливо в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури. Сучасні дослідження відзначають, що у здобувачів освіти, які навчаються дистанційно, спостерігається зменшення часу на помірну та інтенсивну фізичну активність у середньому на 20-40 % порівняно з традиційним навчанням.

Проблема малорухливості також розглядається в контексті психологічного та соціального впливу. Вчені зазначають, що тривале перебування за комп'ютером або планшетом супроводжується підвищеним рівнем стресу, зниженням мотивації до самостійних тренувань і порушенням режиму дня [2]. Дослідження показують, що здобувачі освіти у період дистанційного навчання активно використовують цифрові платформи для навчання, проте лише незначна частина застосовує їх для підтримки фізичної активності [1].

Водночас відзначаються і позитивні аспекти дистанційного навчання для фізичного виховання. Сучасні фітнес-додатки, інтерактивні онлайн-тренування та сервіси моніторингу фізичної активності дозволяють підтримувати рівень рухової активності навіть у домашніх умовах. Соціальна підтримка через групові онлайн-заняття та гейміфікацію процесу тренувань стимулює регулярну фізичну активність та зміцнює мотивацію здобувачів освіти.

Літературні джерела демонструють двоякий вплив дистанційного навчання: з одного боку, існує тенденція до зниження фізичної активності [3], з іншого – відкриваються нові можливості для застосування цифрових технологій та інноваційних підходів у фізичному вихованні [4].

Метою даного дослідження є аналіз впливу дистанційних форм навчання на рівень фізичної активності здобувачів освіти в умовах пандемії та воєнного стану, а також виявлення основних чинників, що обмежують або стимулюють рухову активність у цифровому освітньому середовищі.

Проведений аналіз даних та літературних джерел показав: зменшення рухової активності, причини зниження активності, позитивні аспекти дистанційного навчання.

Зменшення рухової активності: значна частина здобувачів освіти відзначає, що їхня фізична активність знизилася порівняно з періодом очного навчання. Середній час помірної фізичної активності студента скоротився майже на третину.

Причини зниження активності: основними факторами є тривале перебування за комп'ютером та іншими гаджетами, відсутність доступу до спортивної інфраструктури, дефіцит мотивації та обмежений простір для тренувань у домашніх умовах. Додатково на зниження фізичної активності впливає психологічне навантаження через воєнний стан, що супроводжується стресом та тривогою.

Позитивні аспекти дистанційного навчання: використання цифрових технологій, таких як фітнес-додатки, онлайн-тренування та інтерактивні платформи, що дозволяють частково компенсувати зниження фізичної активності. Ефективність цих засобів залежить від систематичного застосування, мотиваційної підтримки та інтеграції в щоденний режим здобувачів освіти, що забезпечує підтримку рухового балансу та формування здорових звичок.

Результати показують, що дистанційне навчання в умовах пандемії та воєнного стану має подвійний вплив: існують ризики зниження рухової активності, проте за рахунок цифрових технологій і мотиваційних стратегій їх можна частково компенсувати.

Виявлені тенденції узгоджуються з даними світової практики: дистанційне навчання супроводжується збільшенням часу сидіння та зменшенням фізичної активності. На рівень рухової активності впливають соціально-педагогічні,

психологічні та технологічні чинники, а також зовнішні стресори, пов'язані з воєнним станом.

Соціально-педагогічні аспекти включають організацію онлайн-занять фізичною культурою, інтеграцію рухових пауз у навчальний процес та підтримку мотивації через групові активності. Психологічні чинники пов'язані зі стресом, тривогою та саморегуляцією під час навчання в умовах невизначеності та воєнних загроз. Технологічні засоби включають використання фітнес-додатків, смарт-браслетів, відеотренувань, онлайн-марафонів і гейміфікації процесу тренувань. Комплексна взаємодія цих чинників дозволяє мінімізувати негативний вплив дистанційного навчання на фізичну активність та сприяє підтримці здорового способу життя студентів.

Дистанційне навчання в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану суттєво знижує рівень фізичної активності здобувачів освіти через тривале сидіння, обмежений доступ до спортивної інфраструктури та психологічний стрес. Використання цифрових технологій, таких як фітнес-додатки та онлайн-тренування, може частково компенсувати втрати рухової активності за умови систематичного та мотивованого їх застосування. Для підтримки здорового способу життя необхідно інтегрувати онлайн-заняття, самостійні тренування, мотиваційні стратегії та моніторинг фізичної активності.

Література:

1. Беляєв О. Психологічні аспекти фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Вісник освіти*. 2020. № 4, С. 112-118.
2. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57-60.
3. Кривуца Ірина, Несен Олена. Зміни рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 6-7 класів за період дистанційного та змішаного навчання в період пандемії covid-19. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. 2021. С. 62-68.
4. Несен О. О. Цифрові платформи та застосунки для активізації рухової діяльності учнів на дистанційних уроках. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва* : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 21 берез. 2025 р. / Харків. нац. економ. ун-т ім. С. Кузнеця та ін. ; за заг. ред. А. А. Івашури. Харків, 2025. С. 121–126.