

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури, спорту та терапії

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу 611 групи
спеціальності 017

«Фізична культура і спорт»

Макаренко Поліна

Костянтинівна

Керівник: доктор біол. наук,

проф. Чернозуб А.А.

Рецензент: доктор наук з фіз. вих. і
спорту, проф. Гакман А.В.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _____

від “__” _____ 2024 р.

Завідувач кафедри _____ Наконечний І. Ю.

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Макаренко П.К. Програма профілактики комп'ютерної залежності засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей підліткового віку.

Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2024, с.

Дипломна робота присвячена дослідженню проблеми комп'ютерної залежності серед дітей підліткового віку та розробці методики її профілактики за допомогою оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В роботі проаналізовано сучасний стан проблеми комп'ютерної залежності, її вплив на фізичний стан підлітків. Особлива увага приділена дослідженню ефективності фізичної активності як засобу профілактики та корекції цієї залежності. Запропонована методика передбачає комплекс оздоровчих та рекреаційних заходів, що включають фізичні вправи, активні ігри на свіжому повітрі та спортивні заняття, спрямовані на зниження рівня залежності та поліпшення загального стану здоров'я підлітків.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, рекреація, методика профілактики.

ABSTRACT

Makarenko P.K. The program of prevention of computer addiction by means of health-recreational motor activity of adolescent children..

Qualifying thesis for the master's degree in specialty 017 "Physical culture and sport", Chernivtsi National University named after Yu. Fedkovich; Chernivtsi, 2024, p.

The thesis is devoted to the study of the problem of computer addiction among children of teenage age and the development of methods of its prevention with the help of health and recreational motor activity. The paper analyzes the current state of the problem of computer addiction, its impact on the physical condition of teenagers. The proposed method involves a complex of health and

recreational activities, including physical exercises, active games in the fresh air, and sports activities aimed at reducing the level of addiction and improving the overall health of adolescents.

Key words: computer addiction, recreation, prevention method.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕАКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	7
1.1. Обґрунтування комп'ютерної залежності дітей підліткового віку та її впливу	7
1.2. Особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності в підлітковому віці	17
1.3. . Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики комп'ютерної залежності	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. ОБґРУНТУВАННЯ ТА ОЦІНКА КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕАКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	33
3.1. Аналіз комп'ютерної залежності та інтересів і мотивів дітей підліткового віку до видів рухової активності.....	33
3.2. Обґрунтування комплексної програми занять, спрямованої на профілактики комп'ютерної залежності дітей підліткового віку на основі засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....	44
3.3. Динаміка змін показників дітей підліткового віку що до профілактики занять	52
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження - комп'ютерна залежність серед підлітків є серйозною проблемою, яка негативно впливає на їх фізичний стан. Наразі комп'ютер – буденність дитини, звична та повсякденна річ. У той же час, для батьків та педагогів комп'ютер може стати великою проблемою. Він не такий безпечний, оскільки він не дає дитині повноцінного спілкування з однолітками, суттєво змінює психо-фізіологічний стан і т.п.

Комп'ютерну залежність необхідно контролювати для того, щоб вона не нанесла шкоду підліткам. В першу чергу це завдає серйозної шкоди здоров'ю підлітка, адже комп'ютерна залежність змушує людину деградувати і тим самим негативно позначається на загальному стані. [5].

Комп'ютер перестав бути просто засобом для зберігання й передачі надвеликих обсягів інформації, він перетворився на сферу життя величезної кількості людей. Дослідження показують, що найбільше від комп'ютерної залежності потерпають саме учні старшої школи. [24].

Дослідження багатьох науковців (Бишевец Н.В., Лазакович Ю.О.[1], Благій О.Л., Ячнюк М.Ю.[2], Бовкун С.В.[3]), вказують на те, що проблема комп'ютерної залежності серед підлітків є актуальною та поширеною. Вона має вплив на різні чинники життя та здоров'я, але найбільших саме на фізичний стан.

В результаті дослідження важливо зрозуміти, яким методами можливо зменшити рівень комп'ютерної залежності серед підлітків. Також проаналізувати ефективність програми профілактики комп'ютерної залежності засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета - розробити та обґрунтувати програму профілактики комп'ютерної залежності у підлітків засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми комп'ютерної залежності серед підлітків на основі наукових досліджень.
2. Розробити програму профілактики комп'ютерної залежності дітей підліткового віку за допомогою оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Провести аналіз ефективності запропонованої програми серед дітей підліткового віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес дітей підліткового віку.

Предмет дослідження – організація та впровадження комплексної програми профілактики комп'ютерної залежності дітей підліткового віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження – теоретичні методи (аналіз та узагальнення), педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), соціологічний (анкетування, опитування, інтерв'ю), математичні.

Апробація. Матеріали досліджень кваліфікаційної роботи були представлені на Всеукраїнському круглому столі приуроченого відзначенню Дня науки в Україні та Всесвітнього дня Руху заради здоров'я «Рух для здоров'я – наука майбутнього» 13 травня 2024 р., м. Чернівці.

Робота складається із 3 розділів. Основний зміст викладено на 60 сторінках. Список використаної літератури нараховує 50 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО- РЕАКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Обґрунтування та вплив комп'ютерної залежності дітей підліткового віку

Залежність – це стан, при якому людина відчуває непереборну потребу в чомусь (речовині, діяльності чи поведінці), що контролює її думки, емоції та дії. Залежність призводить до втрати самоконтролю і нездатності добровільно припинити відповідну поведінку або споживання, незважаючи на негативні наслідки для здоров'я, соціального життя чи роботи.

Комп'ютерна залежність – це патологічний стан, що характеризується надмірним і неконтрольованим використанням комп'ютерних технологій, інтернету або відеоігор, що негативно впливає на життя особи, її соціальні зв'язки, навчання та роботу. Комп'ютерна залежність розглядається як форма поведінкового розладу, де об'єктом залежності виступає не речовина, а діяльність, пов'язана з використанням комп'ютера [29].

Комп'ютерна залежність у підлітковому віці стає все більш актуальною темою досліджень серед вітчизняних і закордонних науковців, оскільки цей феномен впливає на фізичне та психічне здоров'я дітей, їх соціальну поведінку та когнітивний розвиток. Багато дослідників зосереджуються на вивченні факторів, які сприяють виникненню цієї залежності, а також її наслідків.

В Україні значну увагу цій проблемі приділяють такі дослідники, як Кравченко О.А. та Мартинюк Л.І., які аналізували вплив комп'ютерних технологій на психосоціальний розвиток підлітків [19].

Мартинюк Л.І. у своїх роботах стверджує, що тривале перебування перед комп'ютером негативно впливає на поставу, зір та загальний фізичний розвиток. Дослідниця підкреслює, що це призводить до розвитку таких

захворювань, як сколіоз та короткозорість [11]. Кравченко О.А. зазначає, що сидячий спосіб життя, пов'язаний із залежністю від комп'ютерних ігор та інтернету, сприяє ожирінню та підвищенню ризику серцево-судинних захворювань у підлітків [13].

Сухомлинський В.О. підкреслює, що комп'ютерна залежність знижує рівень емоційної стійкості підлітків. Дослідник відзначає зростання рівня тривожності, депресії, а також проблеми з самооцінкою серед дітей, які проводять надмірний час за комп'ютером [4]. Волошин І.В. у своїх роботах наголошує на проблемі соціальної ізоляції, оскільки підлітки все більше часу витрачають на віртуальне спілкування, що знижує їх здатність до живого емоційного контакту з оточенням [34].

Петренко М.А. акцентує увагу на агресивній поведінці підлітків, що формується під впливом відеоігор з елементами насильства. Він зазначає, що такі ігри впливають на моральні орієнтири та сприйняття реальності у молоді, що може призвести до девіантної поведінки [24].

На міжнародній арені проблема комп'ютерної залежності досліджується провідними вченими, такими як М. Гріффітс (Великобританія) та К. Хванг (Південна Корея), які розглядають як фізіологічні, так і психосоціальні аспекти цієї залежності [25].

Гріффітс М. досліджує залежність від відеоігор та її вплив на мозок підлітків. Він стверджує, що надмірне використання комп'ютерних ігор змінює нейронні зв'язки, що відповідають за увагу та концентрацію, а також призводить до порушень сну. Кім Х. у своїх роботах аналізує випадки інтернет-залежності в підлітковому віці, підкреслюючи її фізіологічні наслідки, такі як зниження імунітету, дефіцит оздоровчо-рекреаційної рухової активності та загальний занепад фізичного здоров'я [6].

Янг К. досліджує вплив інтернет-залежності на психічне здоров'я підлітків, вказуючи на зростання рівня тривожності, емоційного вигорання та депресії серед молоді, яка занадто довго користується інтернетом та відеоіграми. Андерсон К. наголошує на проблемах з концентрацією уваги та

погіршенні академічної успішності серед підлітків, залежних від цифрових технологій. Він підкреслює, що залежність від соціальних мереж може створювати відчуття соціальної тривоги та депресії [49].

Янг К. розробила концепцію інтернет-залежності та продемонструвала її негативний вплив на міжособистісні відносини серед підлітків, акцентуючи увагу на втраті комунікативних навичок. Гріффітс М. також досліджує феномен «ігрової агресії» та відзначає, що підлітки, які часто грають у комп'ютерні ігри з елементами насильства, демонструють підвищену схильність до агресивної поведінки [50].

Дослідження підкреслюють, що надмірне використання цифрових технологій може призводити до порушень у фізичному здоров'ї, зокрема до погіршення зору, проблем з поставою та зниження оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Також спостерігається зростання тривожності, депресії та соціальної ізоляції, що може мати довгострокові негативні наслідки для соціалізації підлітків.

Поняття комп'ютерної залежності зазвичай ділять на різні наукові підходи (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Поняття комп'ютерної залежності різними науковими підходами

Основний науковий підхід	Поняття
Класичне визначення	Комп'ютерна залежність – це психічний розлад, що виявляється в надмірному та неконтрольованому використанні комп'ютера і інтернет-ресурсів, що призводить до порушення нормального функціонування особи в різних сферах життя, таких як навчання, робота, соціальні взаємодії та фізичне здоров'я. Ця залежність супроводжується стійкою потребою у використанні комп'ютера, виникненням негативних емоцій при його відсутності, а також ігноруванням негативних наслідків для особистого і професійного життя [4].
Психологічне визначення	Комп'ютерна залежність є формою поведінкового розладу, при якій індивід відчуває потребу у використанні комп'ютера або інтернет-ресурсів, щоб уникнути реальних проблем, переживань або емоційного дискомфорту [17].
Суспільне визначення	Комп'ютерна залежність – це явище, яке характеризується значним зростанням часу, проведеного за комп'ютером або

	в Інтернеті, що призводить до соціальної ізоляції та погіршення якості життя [26].
Технічне визначення	Комп'ютерна залежність – це надмірне, часте і імпульсивне використання комп'ютерних технологій, яке викликає дисфункцію в повсякденному житті, включаючи навчання, роботу і соціальні взаємодії.
Клінічне визначення	Комп'ютерна залежність – це розлад, що включає в себе поведінкові симптоми, які проявляються у вигляді постійного прагнення до комп'ютерних технологій, що призводить до толерантності, абстиненції та серйозних порушень у соціальній та професійній сферах [48].

Комп'ютерна залежність може проявлятися у різних формах, залежно від специфічних активностей, які сприяють розвитку залежності:

1. Інтернет-залежність – форма залежності виникає внаслідок надмірного використання Інтернету для різних цілей, таких як спілкування, перегляд інформації, участь у форумах або використання соціальних мереж.

Основними симптомами комп'ютерної залежності є постійне бажання бути онлайн навіть у недоречних ситуаціях, втрата відчуття часу під час використання Інтернету, що часто призводить до багатогодинного перебування в мережі, тривожність або дратівливість за відсутності доступу до Інтернету, які можуть супроводжуватися фізичними проявами, такими як головний біль, а також нехтування реальними соціальними зв'язками, що спричиняє ізоляцію від оточення [5].

2. Ігрова залежність виникає внаслідок надмірного захоплення комп'ютерними або відеоіграми, особливо багатокористувацькими онлайн-іграми (MMORPG).

Симптоми ігрової залежності включають продовження гри, незважаючи на негативні наслідки, такі як погіршення навчальних досягнень або стосунків, зниження соціальних навичок через уникання реального спілкування, зменшення оздоровчо-рекреаційної рухової активності та порушення режиму сну, оскільки людина може грати до пізньої ночі або прокидатися рано заради гри, а також невміння контролювати час, проведений за іграми, навіть за наявності важливих зобов'язань.

3. Залежність від соціальних мереж – форма залежності пов'язана з надмірним використанням платформ соціальних медіа, таких як Facebook, Instagram, Twitter, TikTok тощо [3].

До симптомів входять постійна перевірка новин у соціальних мережах, що може заважати виконанню щоденних завдань, емоційна реакція на лайки і коментарі, прагнення отримати схвалення від інших користувачів, втрата інтересу до реального спілкування, оскільки особа проводить більше часу в Інтернеті, ніж з друзями чи родиною, поява почуття самотності або депресії при відсутності активності в соціальних мережах [9].

4. Залежність від онлайн-шопінгу – залежність виникає через непереборну потребу в покупках через Інтернет, незалежно від реальної потреби в товарах: часті й імпульсивні покупки, які призводять до фінансових труднощів; поява почуття провини або сорому після покупок, але нездатність зупинитися; використання покупок як способу покращення настрою або уникнення негативних емоцій; нехтування важливими фінансовими зобов'язаннями через витрати на неналежні речі [12].

Загальним критерієм виділення залежності від комп'ютерних ігор та інтернет-залежності буде фактор відсутності контролю за часом. Альтернативою цьому критерію можуть виступати: позиція «значущого іншого» не в реальному світі, а в Інтернет-просторі, а також відносини в грі (залежні вибудовують їх в логіці «грає-грає», тоді як незалежні – «персонаж-персонаж»).

Діагностика залежності від комп'ютерних ігор включає в себе опитувальник на визначення ступеня захопленості рольовими комп'ютерними іграми, методику діагностики гейм-аддукції, тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми [15].

Група ризику – бездітні неодружені студенти і школярі (ігрова активність старшокласників при цьому вище, ніж студентів), які перебувають

на утриманні батьків або з самостійним доходом нижче прожиткового мінімуму. Часто на гру витрачаються реальні гроші [10].

Близько 20% гравців грали раніше на ігрових автоматах або в казино. Залежність від комп'ютерних ігор подібна зі зловживанням алкоголем (30%), вживанням наркотиків (13%), 21% відзначав наявність суїцидальних думок. Цікаво, що при цьому кількість курців в середовищі геймерів менше, проте в цілому здоров'я не входить в їх систему цінностей. Говорячи про здоров'я, слід згадати, що 52% гравців скаржаться на безсоння.

Причинами ігрової залежності можуть бути: ескапізм, незадоволеність соціальним статусом, відігравання своєї соціальної ролі; нереалізованість потреб взагалі і в самостійності і свободі зокрема; отримання незвичайних вражень; потреба в релаксації. Привабливість ігор посилюється їх красою і реалістичністю.

Характеристики гравців в комп'ютерні ігри: підвищена тривожність; циклотимічно-гіпертивно-емотивний тип характеру; скачки настрою; невмотивованість дій; нестійкість інтересів; невідповідність соціальним нормам; переоцінка можливостей; підвищена чутливість і вразливість; можливі невротичні зміни; зовнішній фокус контролю; низький рівень рефлексії; відсутність віри в свої сили; незадоволеність собою; скритність; екстраверсія; гедонізм; низька Емпатія; менша орієнтованість на співпрацю; практичність; протиріччя в структурі рольової ідентичності.

Дорослі, які грають більше 12 годин на тиждень, мають гнучкий когнітивний контроль і полenezалежні, при цьому існує гендерна відмінність: чоловіки будуть більш схильні до ризику, тоді як жінки більше інтолерантні до невизначеності. Тим, хто грають менше 12 годин, будуть притаманні раціональність і рефлексивний когнітивний стиль. Люди, які грають в комп'ютерні ігри, більш раціональні; схильні до ризику; мають зовнішній локus контролю і високу мотивацію досягнення; не агресивні.

У гравців в комп'ютерні ігри спостерігається несформованість образу «Я». «Я-реальне» у підлітків-гравців представлено захопленістю своїм

внутрішнім світом, прагненням до самоствердження. «Я-ідеальне» – поверховістю в спілкуванні, прагненням до войовничості, захопленістю своїми переживаннями. При цьому ідеалізоване уявлення про себе збігається з уявленням про комп'ютерного персонажа, відбувається ідентифікація з ним.

Можна виділити три типи ігрових орієнтацій підлітків: біофілічеський тип характеризується переживаннями позитивних емоцій; нарцисичний тип – агресивністю і невдоволенням собою; інцестуальний – межролевими відносинами, що виникають в процесі гри [1].

Основні причини виникнення комп'ютерної залежності у підлітків можна класифікувати за кількома групами: соціальні, психологічні та сімейні фактори. Кожна з цих груп має значний вплив на розвиток залежності серед дітей підліткового віку.

1. Соціальні фактори, які сприяють комп'ютерній залежності, включають доступність технологій, оскільки підлітки легко мають доступ до комп'ютерів, смартфонів, Інтернету та ігор, що стали невід'ємною частиною їхнього життя; тиск однолітків, адже багато підлітків використовують гаджети або грають в ігри, щоб відповідати груповим очікуванням і бути «як усі»; а також віртуальну соціалізацію, коли віртуальний світ із соціальними мережами, форумами та онлайн-іграми стає основним середовищем для комунікації, замінюючи реальне спілкування [8].

2. Психологічні фактори, які сприяють комп'ютерній залежності, включають втечу від реальності, коли підлітки використовують комп'ютер для уникнення стресу, тривоги чи соціальних труднощів, знаходячи тимчасове полегшення у віртуальному світі; пошук визнання та самоствердження, оскільки віртуальні спільноти та ігрові досягнення дають відчуття успіху і самоповаги, яких може бракувати в реальному житті; а також психологічні розлади, такі як тривожність, депресія чи низька самооцінка, що підштовхують підлітків до пошуку розради у віртуальному середовищі як способу впоратися з емоційними проблемами.

3. Сімейні фактори відіграють важливу роль у розвитку комп'ютерної

залежності серед підлітків. Відсутність уваги та контролю з боку батьків змушує підлітків шукати альтернативні джерела самозайнятості та відволікання, і комп'ютер стає легкодоступним варіантом. Якщо батьки не регулюють час, проведений дитиною за гаджетами, це підвищує ризик формування залежності. Неправильні моделі поведінки в родині, наприклад, надмірне використання гаджетів самими батьками, також впливають на сприйняття підлітками технологій як звичної норми. У такій ситуації важливо, щоб дорослі встановлювали чіткі правила використання технологій і демонстрували позитивні приклади. Крім того, конфлікти в сім'ї, відсутність розуміння або емоційної підтримки створюють у підлітків психологічний дискомфорт, що штовхає їх до віртуального світу в пошуках розради, відчуття стабільності або заміщення реальних емоційних зв'язків [14].

4. Освітні фактори також можуть сприяти розвитку комп'ютерної залежності серед підлітків. Надмірне використання технологій у навчальному процесі, зокрема перехід до онлайн-формату, значно збільшує час, який підлітки проводять за комп'ютером. Постійне використання електронних ресурсів і платформ для навчання стирає межі між навчальною діяльністю та розвагами, що може посилювати залежність. Інформаційне перенавантаження через великий обсяг даних, які підлітки отримують в Інтернеті, спричиняє стрес і втому. Це змушує їх шукати легкі способи зняття напруги через онлайн-ігри, соціальні мережі або розважальні ресурси. Крім того, монотонне навчання в школах чи інших закладах, яке позбавлене інтерактивності або творчого підходу, може знижувати інтерес до освітнього процесу. У таких випадках підлітки намагаються знайти стимуляцію у віртуальному світі. Використання інтерактивних методів навчання могло б стати ефективною альтернативою для зниження ризику розвитку комп'ютерної залежності [45].

5. Індивідуальні фактори також відіграють значну роль у формуванні комп'ютерної залежності у підлітків. Генетична схильність може

бути одним із таких чинників: дослідження вказують на те, що діти з родинною історією залежностей (від ігор, алкоголю чи наркотиків) мають підвищений ризик розвитку залежності від комп'ютера. Нейробіологічні особливості також сприяють цьому: постійне використання комп'ютера, ігор чи соціальних мереж стимулює центри задоволення в мозку, схожі до тих, що активуються іншими видами залежностей, через що деякі підлітки можуть швидше формувати залежність. Імпульсивність є ще одним важливим аспектом: підлітки, які від природи мають труднощі з контролем власних дій, часто не можуть обмежити час, проведений за гаджетами, і легко піддаються миттєвим спокусам. Низька мотивація до реальних досягнень також підвищує ризик: якщо підлітки не мають цілей чи інтересів у навчанні, хобі чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності, вони шукають швидкі та легкі досягнення у віртуальному світі, що поступово формує звичку і залежність [16].

Комп'ютерна залежність у підлітків є серйозною проблемою, яка негативно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Тривале перебування за комп'ютером сприяє розвитку ряду фізичних проблем, зокрема гіподинамії, порушень сну, соціальної ізоляції, емоційних і когнітивних розладів. Гіподинамія, або малорухливий спосіб життя, призводить до зниження оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що негативно впливає на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему та загальний фізичний розвиток підлітків. Через тривале сидіння в неправильній позі можуть розвиватися проблеми зі спиною, такі як сколіоз і викривлення хребта. Крім того, недостатня оздоровчо-рекреаційна рухова активність збільшує ризик ожиріння, що, у свою чергу, може призводити до серйозних проблем із обміном речовин і підвищеного ризику розвитку захворювань, таких як діабет та серцево-судинні захворювання [44].

Ще однією поширеною проблемою є порушення зору. Тривалий час перед екраном комп'ютера викликає перенапруження очей, що може призвести до зорового синдрому, який включає сухість очей, подразнення,

головні болі та погіршення гостроти зору. Постійне спостереження за екраном також може викликати розвиток короткозорості, що вимагає постійної корекції зору в майбутньому [7].

Порушення сну – проблема, спричинена комп'ютерною залежністю. Тривале використання гаджетів, особливо перед сном, впливає на природні біологічні ритми організму, зокрема на вироблення мелатоніну – гормону сну. Через це підлітки можуть страждати від безсоння, неспокійного сну або взагалі від хронічної втоми, що негативно впливає на їхню здатність до навчання, концентрацію та загальний рівень енергії протягом дня.

Соціальна ізоляція – один із найпоширеніших наслідків комп'ютерної залежності. Підлітки часто занурюються у віртуальний світ, витісняючи реальні соціальні контакти з однолітками, родиною та друзями. Це може призводити до втрати важливих соціальних навичок, таких як вміння спілкуватися наживо, вирішувати конфлікти та будувати стосунки. В результаті виникає почуття самотності, відчуженості та емоційного виснаження, що підвищує ризик розвитку депресивних станів або тривожних розладів. Віртуальне спілкування через соціальні мережі та онлайн-ігри часто не може компенсувати необхідність реальних взаємин, що посилює проблему [18].

З психологічної точки зору, комп'ютерна залежність може викликати розвиток агресії, дратівливості та емоційного виснаження у підлітків, особливо коли їх обмежують у доступі до гаджетів або Інтернету. Емоційна нестабільність також може бути викликана відчуттям постійного тиску досягати успіху у віртуальних іграх або підтримувати певний статус у соціальних мережах. Це веде до зниження самоконтролю і залежності від швидких винагород, таких як лайки, коментарі або досягнення в онлайн-іграх. Підлітки стають залежними від моментального задоволення, що перешкоджає їхній здатності працювати на довготривалі цілі, долати невдачі та справлятися зі складнощами в реальному житті.

Крім того, комп'ютерна залежність негативно впливає на когнітивні функції підлітків, зокрема їхню здатність до концентрації, пам'яті та критичного мислення. Постійне перебування у віртуальному середовищі часто знижує увагу через постійне перемикання між завданнями або додатками. Це призводить до так званого "розсіяного" типу уваги, коли підлітки стають неспроможними зосередитися на одному завданні тривалий час. Також постійний потік інформації з Інтернету може перевантажувати мозок, що впливає на розвиток довготривалої пам'яті та здатність обробляти інформацію на глибокому рівні [20].

Зниження здатності до критичного мислення – ще одна серйозна проблема, оскільки комп'ютерні ігри та соціальні мережі часто не сприяють розвитку аналітичних здібностей. Підлітки можуть втрачати навички критично оцінювати інформацію та робити обґрунтовані висновки. Замість цього вони стають більше залежними від миттєвих рішень і швидких результатів, що ускладнює їм досягнення успіху в навчанні та житті [27].

Таким чином, комп'ютерна залежність у підлітковому віці може мати далекосяжні негативні наслідки для їхнього фізичного, емоційного та когнітивного розвитку. Щоб запобігти цим проблемам, важливо забезпечити своєчасну профілактику та втручання. Це може включати встановлення обмежень на час використання комп'ютера, розвиток здорових навичок управління часом та стимулювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Крім того, важлива роль належить сімейній підтримці, формуванню здорового емоційного середовища та наданню допомоги в управлінні емоціями та соціальними стосунками. Участь психологів, освітніх установ та громадських організацій у цьому процесі також може сприяти збереженню фізичного та психічного здоров'я підлітків.

1.2. Особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності в підлітковому віці

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є невід’ємною частиною здорового способу життя, особливо в підлітковому віці, коли організм переживає стрімкі зміни і активний розвиток у різних аспектах – фізичному, психологічному та соціальному. Цей період життя характеризується не лише інтенсивним фізичним ростом, але й формуванням самосвідомості, соціальних зв’язків, а також усвідомленням власного місця у суспільстві. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у цьому віці допомагає гармонійно розвивати всі ці складові, створюючи міцний фундамент для подальшого здорового дорослого життя. Вона не тільки сприяє покращенню фізичного стану, але й відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров’я та соціальної адаптації підлітків, що є критично важливим у контексті сучасних викликів [21].

У табл. 1.2 розкривається значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності для гармонійного розвитку підлітків.

Таблиця 1.2

Значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності для гармонійного розвитку підлітків

Аспект	Основні компоненти	Позитивний вплив	Приклади оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Фізичний розвиток	Стимуляція росту кісток, зміцнення м’язової системи, покращення роботи серця, підтримка метаболізму	Профілактика проблем з поставою та сколіозу; підтримка здорового серцево-судинного тону; зниження ризику ожиріння та порушень обміну речовин; поліпшення координації та моторних навичок	Біг; плавання; велосипед; силові вправи
Психологічний розвиток	Зниження стресу; підвищення самооцінки; покращення настрою; стимуляція	Зниження рівня тривожності і депресії через вироблення ендорфінів; підвищення впевненості у собі через досягнення	Йога; медитація; командні ігри; аеробіка

	когнітивних функцій	фізичних цілей; покращення концентрації і пам'яті; позитивний вплив на здатність приймати рішення	
Соціальний розвиток	Формування комунікаційних навичок; навчання співпраці; розвиток лідерських якостей	Підвищення комунікабельності і соціальної адаптації; зниження ризику соціальної ізоляції; формування вміння працювати в команді та підтримувати здорові стосунки з однолітками; розвиток здатності вирішувати конфлікти і брати відповідальність	Футбол; баскетбол; волейбол; танці
Профілактика захворювань	Зміцнення імунітету; підтримка здорового серця; регуляція ваги; профілактика травм	Зменшення ризику серцево-судинних захворювань; підтримка здорової ваги та зниження ризику діабету; попередження проблем з опорно-руховою системою, наприклад, через низький рівень оздоровчо-рекреаційної рухової активності або сидячий спосіб життя	Плавання; біг на довгі дистанції; їзда на велосипеді
Запобігання шкідливим звичкам	Профілактика шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики); заміщення негативних впливів позитивними	Зайнятість спортом зменшує ризик експериментів з наркотиками та алкоголем; формування дисципліни та життєво важливих навичок, що знижують ризик ризикованої поведінки; спорт створює позитивні моделі поведінки, що стають основою здорового способу життя [23]	Легка атлетика; групові тренування; єдиноборства (дзюдо, карате тощо)

Тому, оздоровчо-рекреаційна рухова активність має ключове значення для гармонійного розвитку підлітків, забезпечуючи комплексний вплив на їхнє фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Регулярні заняття руховою активністю не лише зміцнюють тіло і підвищують витривалість, але й сприяють психологічній стабільності, знижують рівень стресу, покращують

соціальну адаптацію та допомагають формувати життєво важливі навички. Вона відіграє важливу роль у профілактиці шкідливих звичок та сприяє формуванню здорових моделей поведінки, які підлітки зможуть перенести у доросле життя [28].

З огляду на це, роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні здорового способу життя є вирішальною. В умовах сучасного суспільства, яке характеризується високим рівнем стресу, сидячим способом життя і збільшенням кількості хронічних захворювань, цей тип активності виступає важливим інструментом для підтримки фізичного, емоційного та соціального благополуччя. Оздоровчо-рекреаційна активність сприяє зміцненню здоров'я, відновленню організму після стресів або навантажень, а також створює умови для психічного відпочинку.

Підлітки, як одна з найвразливіших груп населення, особливо потребують такої активності, оскільки саме в цей період відбувається формування життєвих звичок і моделей поведінки, що впливають на їхній подальший розвиток. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність допомагає підтримувати оптимальне фізичне здоров'я, забезпечує зниження рівня тривожності та депресії, сприяє розвитку комунікативних і соціальних навичок, а також формує стійкість до впливу негативних факторів, таких як шкідливі звички або залежності [2].

Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні здорового способу життя є суттєвою для всебічного розвитку особистості, особливо у підлітковому віці, коли формуються ключові навички та звички, що впливають на подальше життя. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність охоплює різноманітні фізичні навантаження, які спрямовані на оздоровлення, відновлення і підтримання високого рівня енергії. Розглянемо цю роль детальніше, виділяючи ключові аспекти впливу оздоровчо-рекреаційної активності на формування здорового способу життя:

Фізичне здоров'я. Воно включає в себе покращення фізичної форми, оскільки регулярні заняття спортом сприяють зміцненню м'язів, підвищенню

витривалості і гнучкості, а також поліпшенню загальної фізичної кондиції. Наприклад, такі види активності, як йога або фітнес, допомагають не лише тренувати м'язи, а й розвивати координацію. Оздоровча активність також допомагає зменшити ризик розвитку численних хронічних захворювань, таких як діабет 2 типу, серцево-судинні захворювання, ожиріння та остеопороз. За даними медичних досліджень, регулярна оздоровчо-рекреаційна рухова активність значно знижує ймовірність розвитку цих хвороб. Крім того, оздоровчо-рекреаційна рухова активність зміцнює імунну систему, що допомагає організму боротися з інфекціями. Дослідження свідчать, що активні люди менш схильні до простудних захворювань [22].

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність також суттєво впливає на психічне здоров'я. По-перше, вона сприяє зменшенню рівня стресу, оскільки фізичні вправи сприяють вивільненню ендорфінів, які покращують настрій і знижують відчуття тривоги. Заняття спортом допомагають відволіктися від щоденних проблем і знайти внутрішній спокій. По-друге, регулярна оздоровчо-рекреаційна рухова активність позитивно впливає на когнітивні функції, покращуючи пам'ять, увагу та здатність до навчання. Це особливо важливо для підлітків, оскільки ефективна концентрація і пам'ять є необхідними для успішного навчання. По-третє, участь у командних і індивідуальних видах спорту допомагає молодим людям навчитися справлятися з невдачами та стресом, що є важливим у житті. Це формує здатність до адаптації в різних ситуаціях [31].

Соціальна інтеграція є важливою складовою оздоровчо-рекреаційної рухової активності. По-перше, заняття спортом у групах або командах допомагають підліткам знайомитися з однолітками, розвивати дружні стосунки та підтримувати соціальні зв'язки. Це сприяє формуванню соціальних контактів і допомагає підліткам знайти своє місце в соціумі. По-друге, командні види спорту розвивають навички співпраці, вчать працювати разом для досягнення спільних цілей, що є важливим не лише для спортивних досягнень, але й для взаємодії в соціальних ситуаціях. Це

виховує в молоді повагу до правил, етику та відповідальність перед іншими. По-третє, участь у спортивних заходах може стимулювати залучення до громадських ініціатив, що розвиває почуття приналежності до колективу та підвищує соціальну активність підлітків [39].

Оздоровчо-реакраційна рухова активність допомагає формувати здорові звички, які можуть супроводжувати підлітків протягом усього життя. По-перше, заняття спортом сприяють регулярності та дисципліні, оскільки вони вчать планувати свій час і дотримуватися розпорядку. Це формує у підлітків відповідальне ставлення до власного здоров'я і часу, що стає основою для подальших успіхів у житті. По-друге, оздоровчо-реакраційна рухова активність заохочує більшу увагу до правильного харчування, оскільки здорове харчування безпосередньо впливає на спортивні результати. Підлітки, які займаються руховою активністю, часто починають краще розуміти важливість збалансованого раціону і усвідомлюють, як харчування може впливати на їхнє самопочуття та фізичні досягнення [42].

Профілактики захворювань. По-перше, регулярна оздоровчо-реакраційна рухова активність значно знижує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, діабет та ожиріння. Це дозволяє зберегти здоров'я на тривалий період і попередити серйозні проблеми зі здоров'ям у майбутньому. По-друге, заняття спортом сприяють укріпленню загального здоров'я, оскільки вони покращують обмін речовин і допомагають знизити рівень холестерину, що позитивно впливає на серцево-судинну систему, підтримуючи її в хорошому стані.

Отже, оздоровчо-реакраційна рухова активність є важливим елементом формування здорового способу життя. Вона позитивно впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я, формує здорові звички та сприяє запобіганню захворюванням. Важливо, щоб підлітки мали можливість займатися спортом та отримували підтримку з боку сім'ї та громади, адже активний спосіб життя закладає основи для здорового та щасливого життя в дорослому віці.

Тому для формування здорового способу життя важливо розуміти, як впливають різні мотиваційні чинники на поведінку підлітків і що стимулює їх до активного та здорового життя. Мотивація є багатограним процесом, який спонукає людину до дії та впливає на її поведінку в різних сферах життя. Її розуміння та управління можуть значно підвищити ефективність особистісного та професійного розвитку. Різні теорії мотивації пропонують унікальні підходи до того, як і чому людина приймає певні рішення або прагне досягати поставлених цілей. Мотиваційний процес включає кілька основних елементів, таких як потреби, винагороди, очікування, постановка цілей, внутрішня мотивація, справедливість та інші. Ці елементи, взаємодіючи між собою, формують загальну картину поведінки людини [41].

1. Потреби. Одним із ключових елементів мотивації є потреби. Згідно з теорією потреб Абрахама Маслоу, люди мають різні рівні потреб, починаючи від базових фізіологічних і закінчуючи самореалізацією. Задоволення цих потреб є основою мотивації. Якщо базові потреби (їжа, безпека) не задоволені, людина не зможе рухатися до вищих рівнів, таких як соціальна взаємодія, визнання чи особистісний розвиток.

2. Винагороди. Теорія підкріплення (Б. Скіннер) стверджує, що мотивація базується на зовнішніх винагородах або покараннях. Люди схильні повторювати дії, що приносять позитивні результати, і уникати тих, що ведуть до негативних наслідків. Винагороди можуть бути матеріальними (заробітна плата, бонуси) або нематеріальними (визнання, похвала) [36].

3. Очікування. За теорією очікувань Врума, мотивація залежить від очікувань людини щодо досягнення результату. Важливими складовими цієї моделі є очікування, інструментальність та валентність. Очікування відображає віру людини в те, що певна дія приведе до бажаного результату, що стимулює її до виконання цієї дії. Інструментальність полягає у впевненості, що досягнутий результат стане засобом отримання винагороди, яка виступає мотивуючим фактором. Валентність, у свою чергу, визначає ступінь привабливості або значущості цієї винагороди для людини, що

впливає на її мотивацію досягати поставлених цілей [40].

4. Постановка цілей. Теорія постановки цілей Локка і Лейтема наголошує на тому, що люди більш мотивовані, коли мають конкретні, чіткі та досяжні цілі. Чітко визначені цілі допомагають сконцентрувати зусилля на певній діяльності, підвищують відповідальність та дають людині відчуття прогресу. Важливо, щоб цілі були реалістичними і відповідали здібностям людини.

5. Внутрішня мотивація. Теорія самовизначення (Десі та Райан) підкреслює важливість внутрішньої мотивації, яка виникає, коли діяльність приносить задоволення і має особистісну цінність. Люди прагнуть до автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Внутрішня мотивація стимулює людину досягати кращих результатів без необхідності зовнішніх стимулів.

6. Гігієнічні та мотиваційні фактори. Теорія Герцберга ділить фактори, що впливають на мотивацію, на «гігієнічні» і «мотиваційні». Гігієнічні фактори (умови праці, зарплата, безпека) не мотивують напряду, але їхня відсутність може спричинити незадоволеність. Мотиваційні фактори (досягнення, розвиток, визнання) є джерелом внутрішньої мотивації і сприяють зростанню задоволення роботою.

7. Справедливість. Теорія справедливості Адамса стверджує, що люди порівнюють свої вкладення і винагороди з тими, які отримують інші. Якщо людина вважає, що її винагороди несправедливі у порівнянні з іншими, це може знижувати мотивацію і приводити до незадоволення [43].

Отже, елементи мотивації тісно пов'язані з різними аспектами людської діяльності, і розуміння цих теоретичних засад допомагає ефективніше впливати на поведінку, спрямовувати зусилля і досягати бажаних результатів у різних сферах життя.

1.3. Оздоровчо-реакраційна рухова активність як засіб профілактики комп'ютерної залежності

Оздоровчо-реакраційна рухова активність є важливою складовою здорового способу життя, особливо в умовах сучасного суспільства, яке характеризується значним рівнем стресу, сидячим способом життя та підвищеним ризиком розвитку хронічних захворювань. Вона охоплює широкий спектр рухових вправ і активностей, які мають на меті не тільки підтримку та покращення фізичного здоров'я, але й зміцнення психоемоційного стану та сприяння соціальній взаємодії.

Оздоровчо-реакраційна рухова активність – це система фізичних вправ, спортивних занять і відновлювальних процедур, спрямованих на оптимізацію функціонального стану організму, зниження стресу, підвищення життєвого тону та поліпшення загальної якості життя. Вона також сприяє формуванню здорових звичок, що закладаються у підлітковому віці та мають довготривалі позитивні наслідки для здоров'я [38].

У підлітковому віці оздоровчо-реакраційна рухова активність має ще більшу важливість, оскільки цей період є критичним для розвитку як фізичних, так і соціальних та психологічних навичок. Регулярні заняття спортом допомагають зміцнити самооцінку, сприяють соціалізації та створюють фундамент для здорового способу життя у дорослому віці.

Для профілактики комп'ютерної залежності у підлітків важливо пропонувати альтернативні види діяльності, які можуть ефективно замінити час, проведений за екраном, та сприяти розвитку фізичного, психічного і соціального здоров'я. Оздоровчо-реакраційна активність є одним із ключових інструментів для вирішення цієї проблеми, оскільки вона поєднує фізичне навантаження із позитивними емоціями, соціальною взаємодією та психологічним відпочинком. Нижче представлена таблиця видів активності, що можуть бути застосовані для профілактики комп'ютерної залежності у підлітків, із коротким описом та прикладами.

Види оздоровчо-рекреаційної активності, що можуть бути застосовані
для профілактики комп'ютерної залежності

Вид активності	Опис	Приклад
Фізичні вправи	Різні види фізичних навантажень, що сприяють розвитку сили, витривалості та загального здоров'я [33]	Біг, їзда на велосипеді, йога, силові вправи
Спортивні ігри	Командні або індивідуальні види спорту, що розвивають координацію, командну роботу та оздоровчо-рекреаційну рухову активність	Футбол, баскетбол, теніс, волейбол, бадмінтон
Танці	Активності, що поєднують оздоровчо-рекреаційну рухову активність із творчим самовираженням та ритмічними рухами [39]	Хіп-хоп, бальні танці, зумба, фітнес-аеробіка
Активний відпочинок на природі	Різні види активного відпочинку на свіжому повітрі, що зменшують стрес і сприяють зміцненню здоров'я	Походи, прогулянки, катання на велосипеді, кемпінг
Спортивні секції та гуртки	Регулярне відвідування спортивних гуртків, що сприяє систематичним фізичним тренуванням та дисципліні	Карате, дзюдо, гімнастика, плавання
Інтерактивні активності	Використання технологій для рухових ігор або тренувань, що поєднують оздоровчо-рекреаційну рухову активність із розвагами [47]	Фітнес-додатки

Загалом, різноманітність видів оздоровчо-рекреаційної активності забезпечує можливість вибору та залучення підлітків до здорового способу життя, що є ключовим фактором у профілактиці комп'ютерної залежності та формуванні їхньої фізичної та психологічної стійкості.

Оздоровча рухова активність має значний вплив на організм підлітка, впливаючи як на його фізіологічний, так і психологічний стан. Розглянемо детальніше ці ефекти:

Фізіологічні ефекти – це зміни в функціонуванні організму, які виникають в результаті оздоровчо-рекреаційної рухової активності або інших зовнішніх впливів. Вони включають різноманітні біологічні реакції, що відбуваються на рівні клітин, тканин, органів і систем організму [35, с.62].

Регулярна рухова активність відіграє важливу роль у всебічному розвитку підлітка, забезпечуючи не лише покращення фізичної форми, але й сприяючи гармонійному функціонуванню всіх систем організму. Вона зміцнює м'язи, розвиває витривалість, гнучкість і координацію рухів, що є

основою для активного та здорового способу життя. Рухові вправи позитивно впливають на серцево-судинну систему, покращуючи кровообіг, підтримуючи здоровий рівень артеріального тиску та знижуючи ризик серцево-судинних захворювань, які можуть виникнути навіть у молодому віці [46].

Оздоровча активність також допомагає ефективно контролювати вагу, запобігаючи ожирінню, яке є однією з головних проблем сучасного суспільства через малорухливий спосіб життя та надмірне вживання калорійної їжі. Крім цього, рухові вправи стимулюють обмін речовин, що сприяє підтриманню енергетичного балансу організму, забезпечуючи його необхідними ресурсами для життєдіяльності. Регулярні вправи також зміцнюють імунну систему, підвищуючи її здатність протистояти інфекціям і захворюванням. В результаті організм стає більш витривалим, а підліток отримує додаткову енергію та життєвий тонус, що позитивно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я [30].

Психологічні ефекти – це зміни в психічному стані людини, які виникають внаслідок оздоровчо-рекреаційної рухової активності або участі в різних рухових і соціальних активностях. Ці ефекти можуть впливати на емоційний, когнітивний та соціальний аспекти особистості. Основні психологічні ефекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності включають:

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність відіграє важливу роль у психологічному та емоційному розвитку підлітків, сприяючи зменшенню рівня стресу через вивільнення ендорфінів – природних “гормонів щастя”, які покращують настрій, знижують рівень тривожності та сприяють релаксації. Це надзвичайно важливо для підлітків, які часто стикаються з психологічними труднощами, пов'язаними із соціальними викликами, навчальним навантаженням або перехідними періодами. Регулярна рухова активність також сприяє підвищенню самооцінки, адже досягнення конкретних цілей у фізичних вправах, наприклад, покращення результатів чи

освоєння нових навичок, дарують відчуття успіху, впевненості у власних силах та позитивного самосприйняття [32].

Соціальний аспект оздоровчо-рекреаційної рухової активності також має велике значення. Участь у командних видах спорту чи групових заняттях допомагає підліткам покращувати комунікативні навички, вчитися працювати у команді, знаходити нових друзів та підтримувати позитивні соціальні зв'язки. Це сприяє формуванню почуття належності до колективу, що важливо для розвитку здорової соціальної взаємодії. Крім того, фізичні навантаження позитивно впливають на когнітивні функції, такі як концентрація, увага та пам'ять. Підлітки, які займаються спортом, зазвичай краще справляються з навчанням, оскільки оздоровчо-рекреаційна рухова активність стимулює мозкову активність та сприяє поліпшенню когнітивних процесів.

Зрештою, регулярні фізичні вправи допомагають підліткам підтримувати емоційну стабільність. Це проявляється у здатності справлятися з емоційними труднощами, такими як розчарування чи невдачі, і розвивати стійкість до життєвих викликів. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність не лише допомагає вирішувати актуальні проблеми, але й формує позитивну основу для майбутнього психоемоційного благополуччя [37].

Загалом, оздоровча рухова активність є важливим компонентом загального розвитку підлітків, оскільки вона забезпечує не лише фізичне, але й психологічне благополуччя. Заохочення до активного способу життя може стати запорукою здорового і щасливого життя в майбутньому.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження, а також його обґрунтування були використані різні методи, зокрема:

- Теоретичний;
- Соціологічний;
- Педагогічний;
- Математичної статистики.

Опрацьована вже відома та опублікована література, яка допомогла підтвердити актуальність проблеми комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку. Також, для досягнення більш коректних результатів була проведена робота з вихованками Громадської організації «Спортивно-танцювальний клуб «Кристал».

Соціологічний метод включав в себе опитування за допомогою анкетування.

Опитувальник мав ряд запитань, що допомогли дізнатись про ставлення підлітків до рухової активності. Їх зацікавленість в покращенні свого рівня рухової активності. А також кількість часу, яку вони витрачають на комп'ютер (додаток А).

Педагогічне дослідження проводилось упродовж всіх інших досліджень. Воно допомагало зібрати точні дані та розширити їх кількість. Цей підхід відіграв ключову роль у встановленні чіткого напрямку дослідження, формуванні його організації та визначенні конкретних завдань. Методики спостереження застосовувалися для оцінки рівня участі підлітків у руховій активності. Це дозволило отримати фактичні дані, які стали доповненням до теоретичних міркувань.

Також дані спостережень стали ключовими для педагогічної оцінки результатів, отриманих через інші методи, зокрема опитування. Ці оцінки

підтвердили й допомогли розтлумачити результати опитувань, що забезпечило глибоке розуміння звичок підлітків стосовно фізичної активності.

Педагогічне дослідження допомогло підвищити рівень довіри та зацікавленості підлітків у дослідженні. Це зробило результати опитування більш чесними та правдивими, що допомогло в опрацюванні результатів.

Для вирахування математичної статистики проводилось вирахування середнього арифметичного по результатам опитування до та після програми. А також для порівняння результатів вираховувались індекси динаміки.

Значення середньої арифметичної ($\bar{x}$) визначали за допомогою формули:

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^n (x_i \cdot w_i)$$

Де x_i – середній час ходьби у кожній групі;

w_i - частка опитуваних у кожній групі (переведена з відсотків у десятковий формат).

Для обрахунку індексів динаміки використовувались такі індекси та формули:

Абсолютний приріст (Δ):

$$\Delta = Y_t - Y_0$$

Де Y_t – значення показника в поточний час, а Y_0 – поточний час.

Темп зростання (Т):

$$T = \frac{Y_t}{Y_0} \times 100\%$$

Якщо $T > 100\%$, показник зріс, якщо $T < 100\%$, зменшився.

Темп приросту (ΔT):

$$\Delta T = T - 100\%$$

Для виконання поставлених завдань дослідження застосовували методи математичної статистики, що дозволило отримати максимально повну інформацію про досліджувані явища. Обчислення проводили на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження.

Учасницями експерименту стало 100 дівчат, що є вихованками Громадської організації «Спортивно-танцювальний клуб Кристал». Вони відвідують секції з художньої гімнастики, танцювальної гімнастики та акробатики. Кожна пройшла анкетування до початку експерименту, відвідала заняття за спеціально розробленою програмою та пройшла анкетування по їх закінченню.

Експеримент відбувався з лютого 2024 по листопад 2024, та проводився у чотири етапи.

Перший етап: (лютий-березень 2024) охоплював опрацювання наукової літератури, формування глибшого розуміння проблематики комп'ютерної залежності серед підлітків. Також на цьому етапі було визначено мету, завдання та актуальність теми. Розпочалась робота над оформленням наукової роботи, написання вступу, розробка розділів, пунктів та підпунктів, що описані. В цей період обиралось місце проведення експерименту, узгодження з керівництвом громадської організації що до дозволу його реалізації за допомогою їх вихованок. Було створено опитування, яке має проводитись перед початком впровадження методики. Також створилось анкетування, що проводилось вже по закінченню експерименту. Почалась розробка методики.

Другий етап: (квітень-серпень 2024) був найважливішим для отримання вихідних та кінцевих даних. В цей період була закінчена розробка програми профілактики комп'ютерної залежності методами фізичної рекреації. Паралельно з цим проводилось анкетування, питання якого було розроблено на першому етапі. Далі було впроваджено програму. Групові

заняття проводились раз на тиждень та займали 2-3 години, залежно від стану підлітків та їх потреб упродовж занять. На останньому занятті проводилось заключне опитування учасниць.

Третій етап: (вересень-жовтень 2024). На цьому етапі проводився аналіз анкетувань, підсумки результатів. Після завершення дослідження було проведено математичну обробку отриманих даних, їх аналіз, систематизацію та узагальнення.

Четвертий етап (листопад 2024) був завершальним. Результати дослідження були інтегровані з проведеними оглядами, що дозволило підготувати матеріали для попереднього та офіційного захисту кваліфікаційної роботи.

Дослідження допомогло глибше зрозуміти проблему комп'ютерної залежності серед підлітків та розробити ефективну методику її профілактики за допомогою фізичної рекреації. Було науково обґрунтовано користь фізичної активності для зниження залежності, а результати можуть використовуватися в школах та реабілітаційних центрах. Дане дослідження може бути корисним для педагогів та психологів, що сприятиме підвищенню ефективності роботи з підлітками, схильними до комп'ютерної залежності.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ТА ОЦІНКА КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

3.1. Аналіз комп'ютерної залежності та інтересів і мотивів дітей підліткового віку до видів рухової активності.

У дослідженні, що відбувалось впродовж 4 місяців приймало участь 100 учасниць, що є вихованцями Громадської Організації «Спортивно-танцювальний клуб «Кристал».

На початку роботи було проведено анкетування для визначення рівня комп'ютерної залежності серед учасниць експерименту.

Більша частина з опитаних (57%) не бажали приймати участі у програмі, адже впевнені у своєму рівні рухової активності. За допомогою педагогічного методу дослідження вдалося переконати 100% прийняти участь у програмі профілактики комп'ютерної залежності.

Розроблена форма Google Forms з назвою «Анонімний опитувальник щоденної рухової активності» була поширена серед вихованців Громадської організації «Спортивно-танцювальний клуб «Кристал».

Загалом до анкетування долучилось 100 респондентів віком від 11 до 14 років.

З них 11-річних 29 людей, 12-річних 22 людини, 13-річних 27 людей, 14-річних 22 людини. Як бачимо, орієнтовно однаковий розподіл згідно вікової класифікації, отже можна провести детальний аналіз. (рис. 3.1)

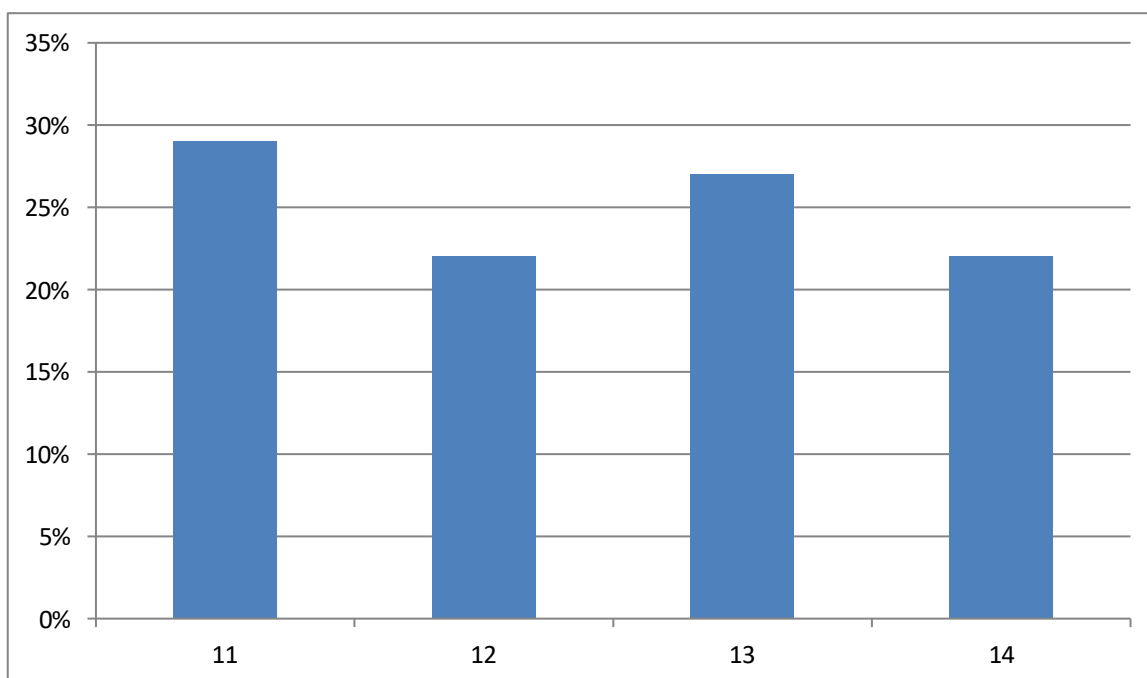


Рис. 3.1. Розподіл учасників за віком, (n=100) %

Респонденти, загалом, витрачають від 30 хвилин до 2 годин на організовану рухову активність щодня. З них найбільша кількість (50 людей) проводить в русі 1.5 години. До 30 хвилин 2 людини, до 1 години 30 людей, до 2 годин 18 людей. Це вказує на низький рівень рухової активності. (рис. 3.2)

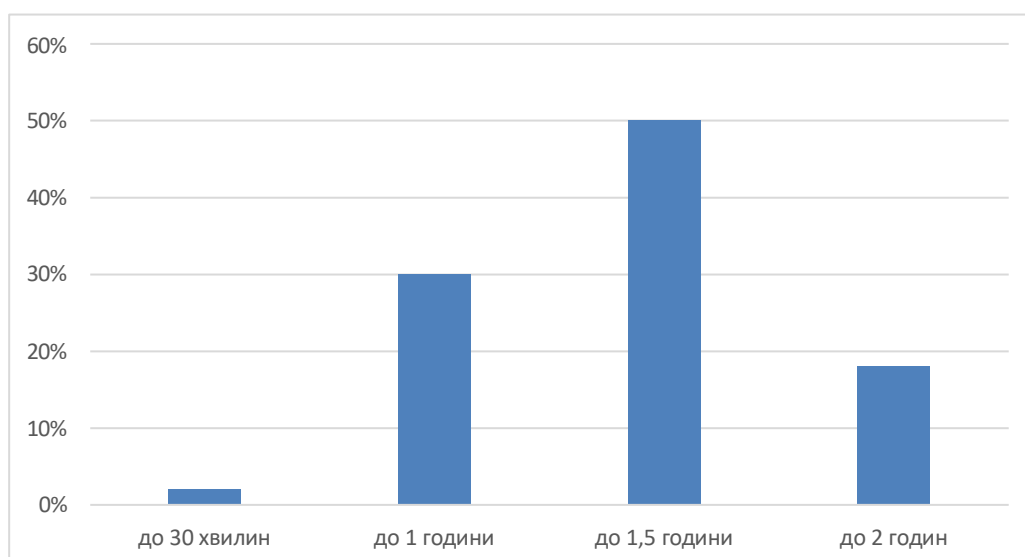
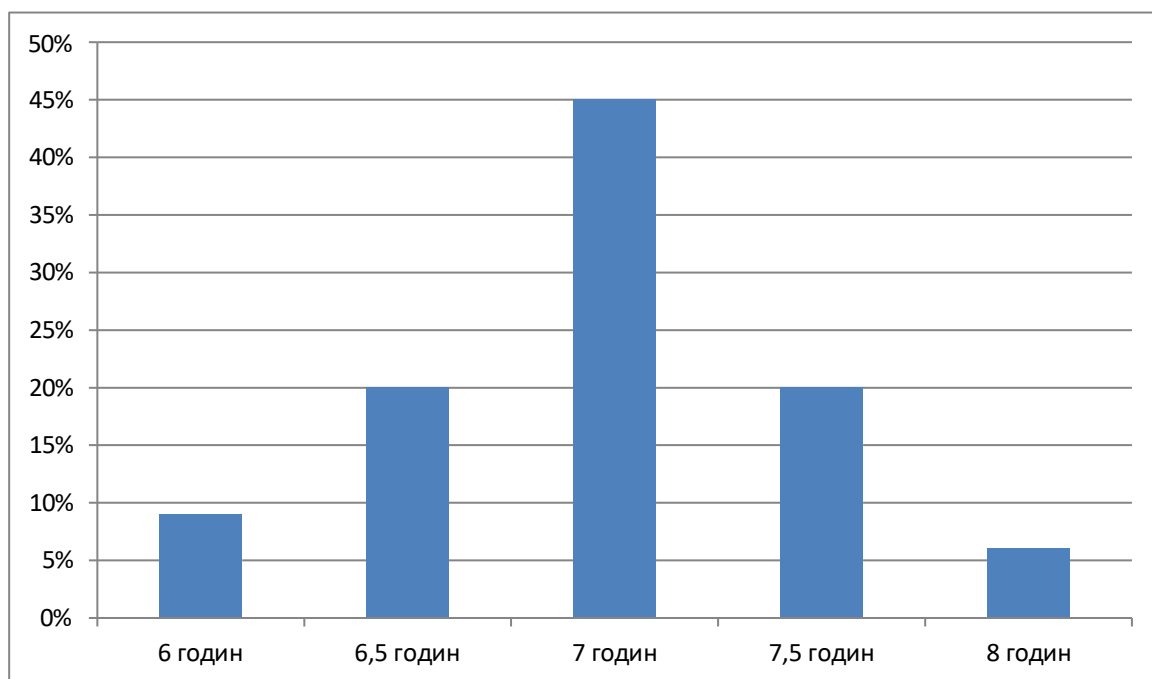


Рис. 3.2 Розподіл часу, що респонденти витрачають на рухову активність, (n=100) %

Загалом, респонденти проводять за шкільними заняттями від 6 до 8 годин. З них до 6 годин у школі знаходиться 9 людей, до 6,5 годин 20 людей, до 7 годин 45 людей, до 7,5 годин 20 людей та до 8 годин 6 людей. З цього можна припустити висновок, що кількість проведених годин у школі залежить від віку та навантаження. (Рис. 3.3)



**Рис. 3.3. Розподіл часу, за яким респонденти знаходяться у школі,
(n=100)%**

Опитування показало, що респонденти проводять за сидячими заняттями від 1 до 5 годин. З них від 2,5 годин до 3,5 годин коливається у кількості 17-30 людей, від 1 до 1,5 годин 2-7 людей, від 4 до 5 годин 2-10 людей. (Рис. 3.4)

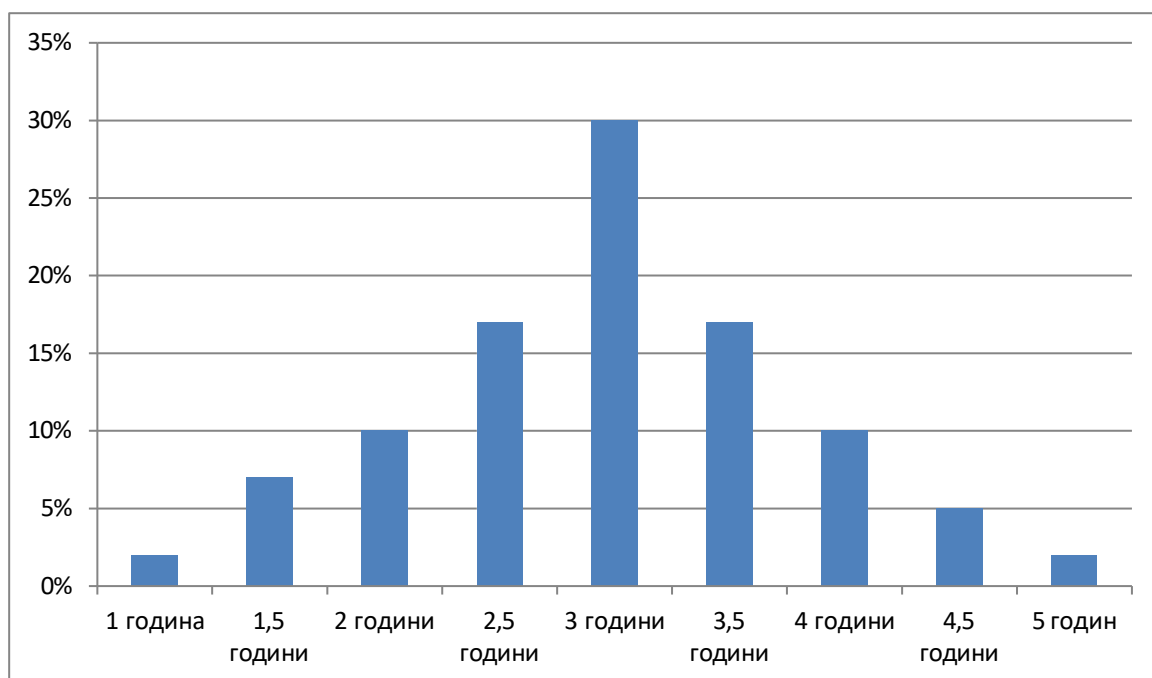


Рис. 3.4 . Розподіл респондентів за тривалістю часу, який вони витрачають на сидячий рівень життя у вихідний день (n=100), %

За допомогою опитування вдалось визначити, що за комп'ютером респонденти проводять від 1 до 4 годин. Серед 100 опитуваних до 1 години за комп'ютером проводять 10 людей, до 2 годин 20 людей, до 3 годин 50 людей та до 4 годин 20 людей. Ці показники дозволяють зробити висновок, що опитувані мають високий рівень комп'ютерної залежності. (Рис. 3.5)

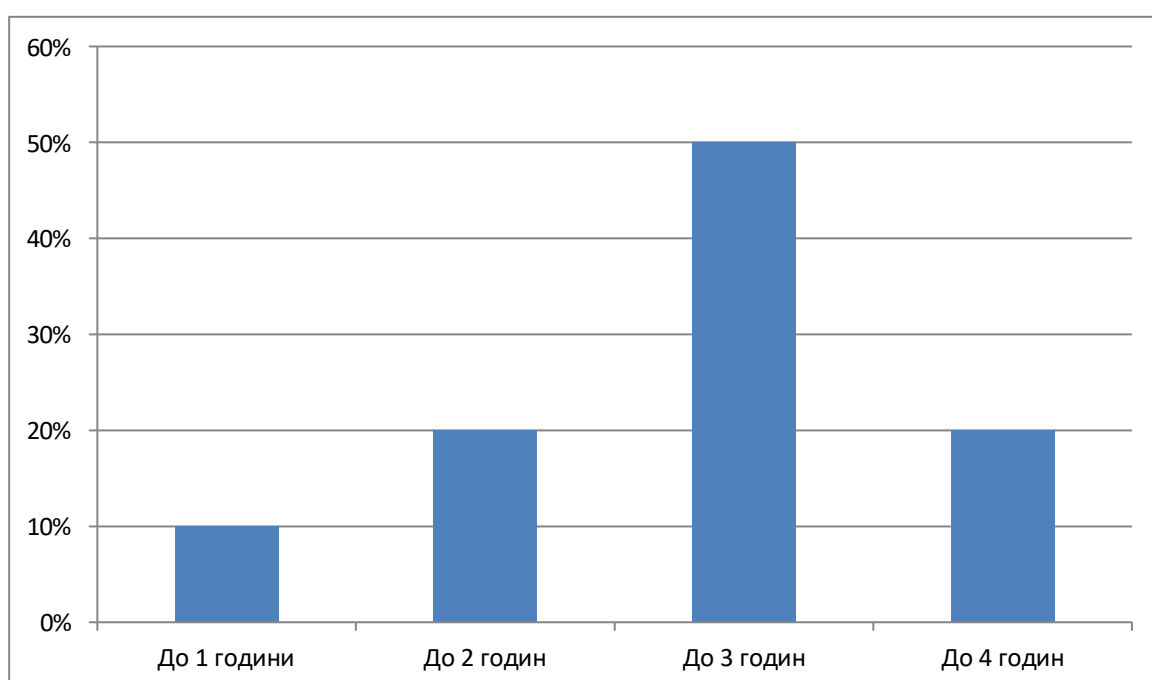


Рис. 3.5. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за комп'ютером (n=100), %

Також було проведено опитування стосовно того, чим саме респонденти зайняті у комп'ютері. На соціальні мережі витрачають до 1 години 40 людей, до 2,5 годин 35 людей, до 3 годин 25 людей. Аналіз цього показаний у діаграмі. (Рис. 3.6)

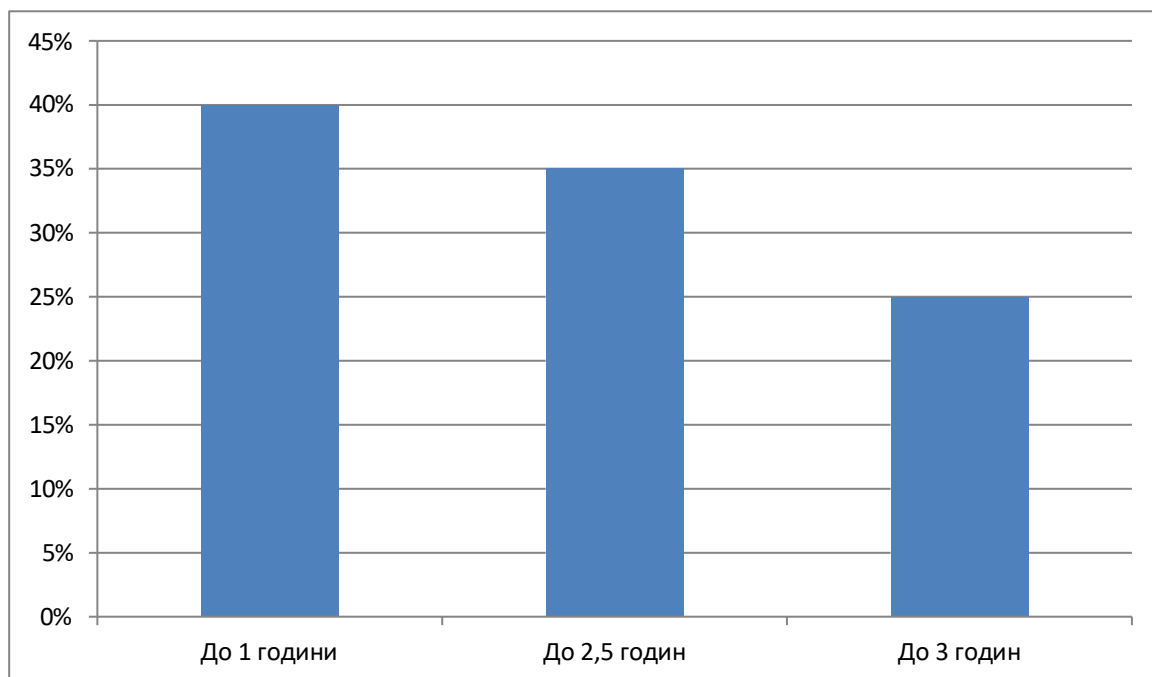


Рис. 3.6. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених у соціальних мережах (n=100), %

Виявлено, що велику кількість годин респонденти витрачають на комп'ютерні ігри. До 1 години за комп'ютерними іграми проводить 7 людей, до 2 годин 40 людей, до 3 годин 20 людей, до 4 годин 33 людини. (Рис. 3.7)

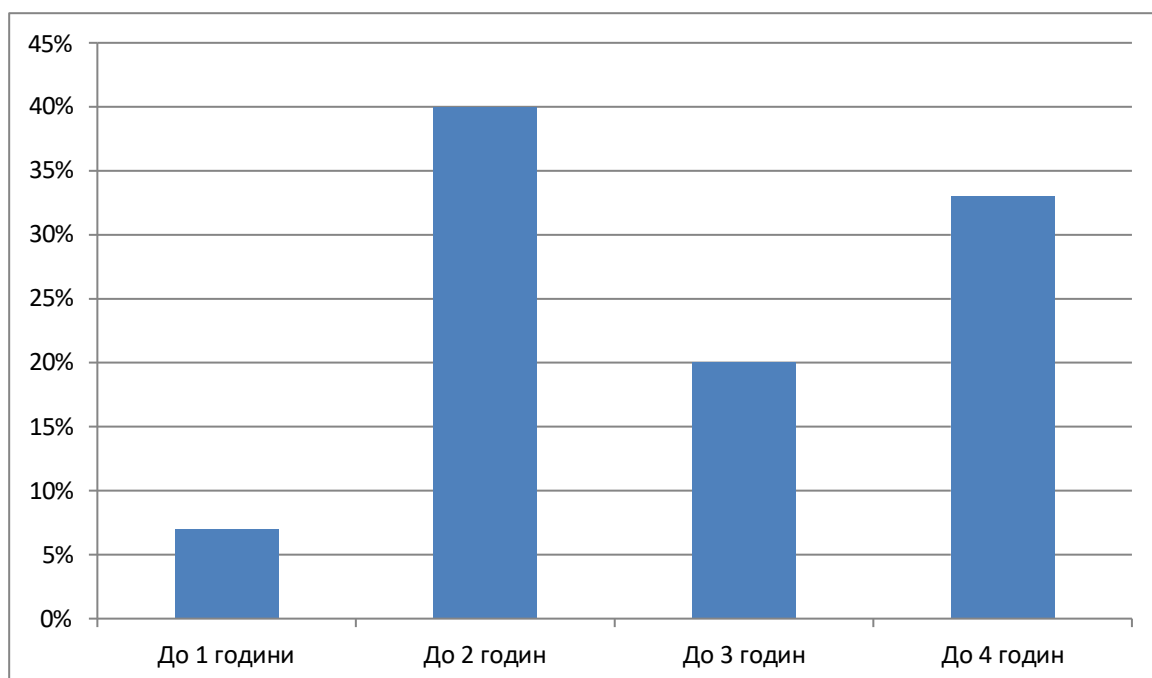


Рис. 3.7. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за комп'ютерними іграми (n=100), %

Важливим було визначити кількість часу, за який респонденти виконують домашнє завдання. Опитування показало, що до 1 години часу на домашнє завдання витрачає 30 людей, до 2 годин 35 людей, та до 3 годин 35%. (Рис. 3.8)

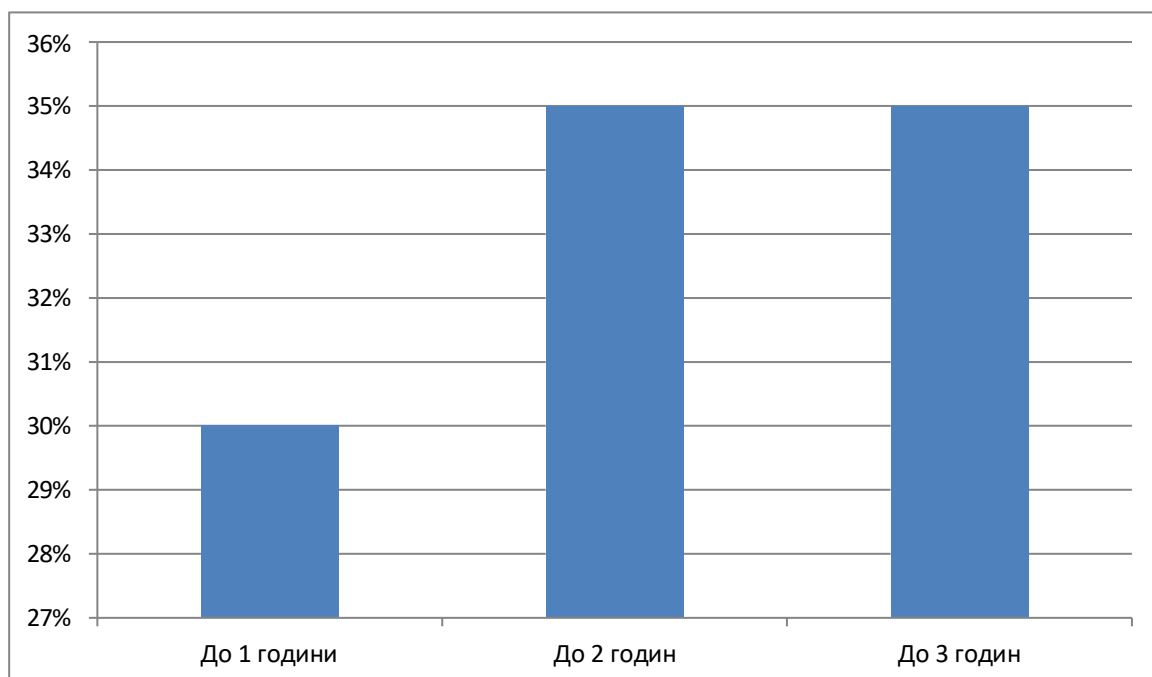


Рис. 3.8. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за домашнім завданням (n=100), %

Опитування про кількість часу, що приділяється письмовій роботі при виконанні домашнього завдання показало, що до 1 години витрачають 50 людей, до 1,5 години 30 людей та до 2 годин 20 людей. (Рис. 3.9)

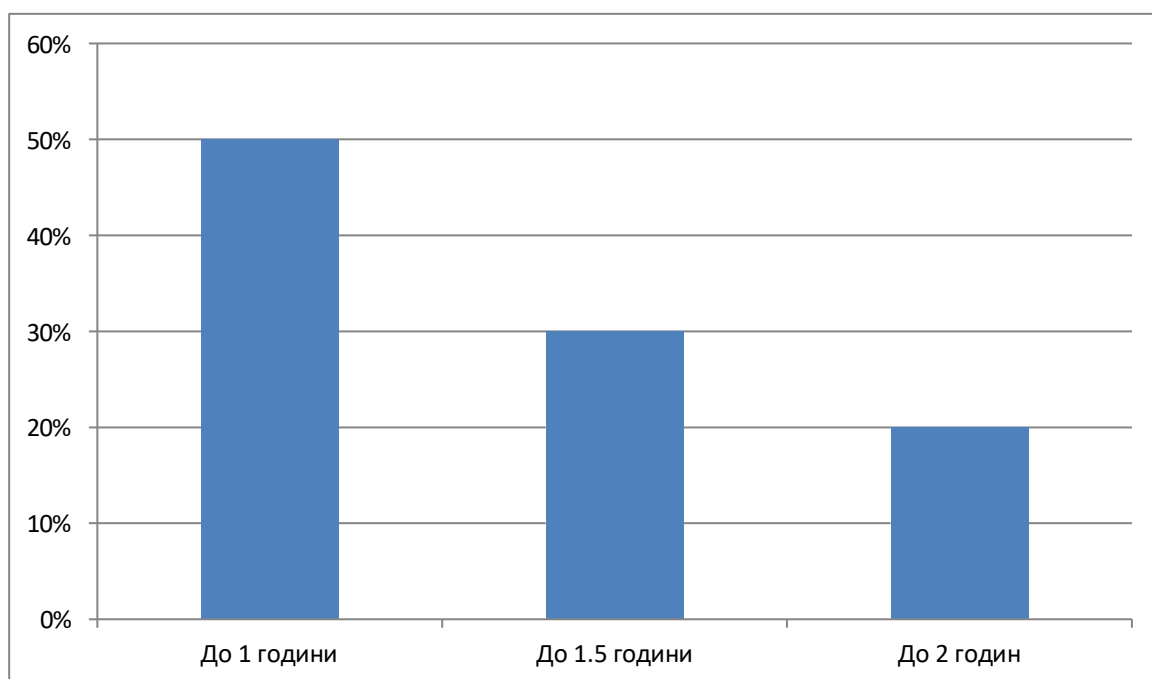


Рис. 3.9. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за письмовими домашніми завданнями (n=100), %

На виконання усних домашніх завдань до 30 хвилин витрачають 30 людей, до 1 години 60 людей, до 1,5 години 30 людей. (Рис 3.10)

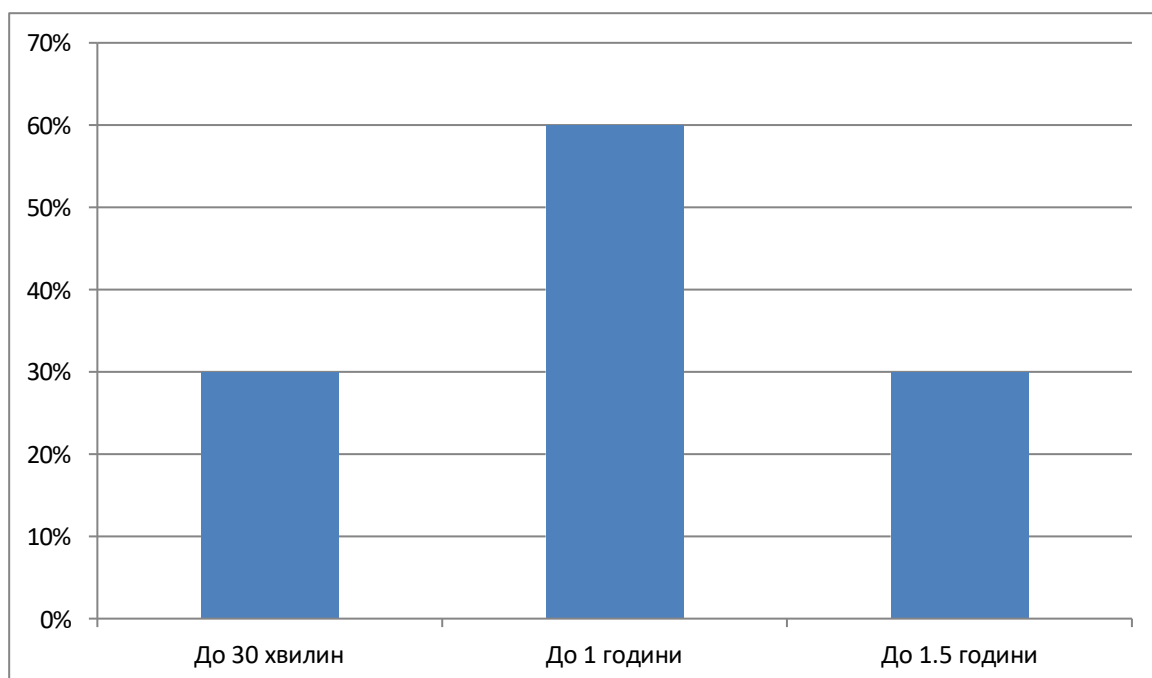


Рис. 3.10. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за усним домашнім завданням (n=100), %

Для виявлення рівня комп'ютерної залежності важливо знати, чи респонденти користуються гаджетами при виконанні домашнього завдання. Опитування виявило, що до 1 години на домашнє завдання в гаджетах витрачає 35 людей, до 1,5 години 30 людей, до 2 годин 35 людей. (Рис. 3.11)

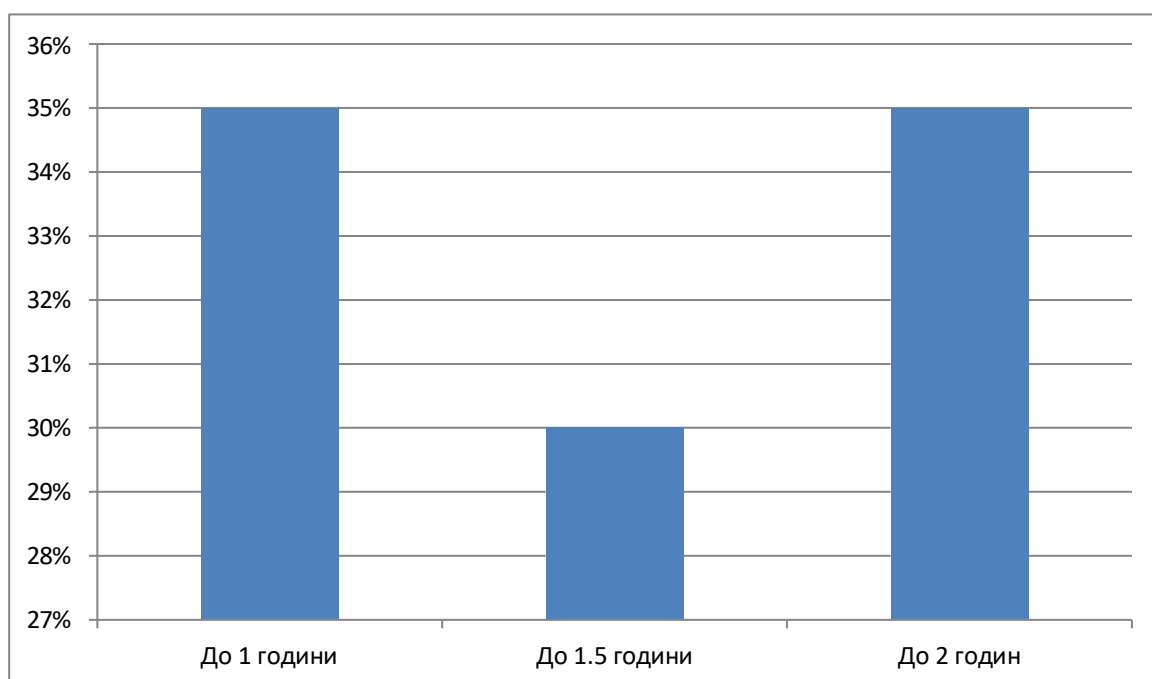


Рис. 3.11. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за виконанням домашніх завдань в гаджетах (n=100), %

Важливо розуміти, чи зацікавленні респонденти у руховій активності шляхом відвідування спортивних секцій та яких саме. Опитування виявило бажання відвідування спортивних секцій в усіх опитуваних, серед яких 40 людей зацікавлено у спортивних танцях, 10 людей ігровими видами спорту, 40 людей художньою гімнастикою та 10 людей чирлідінгом. (Рис. 3.12)

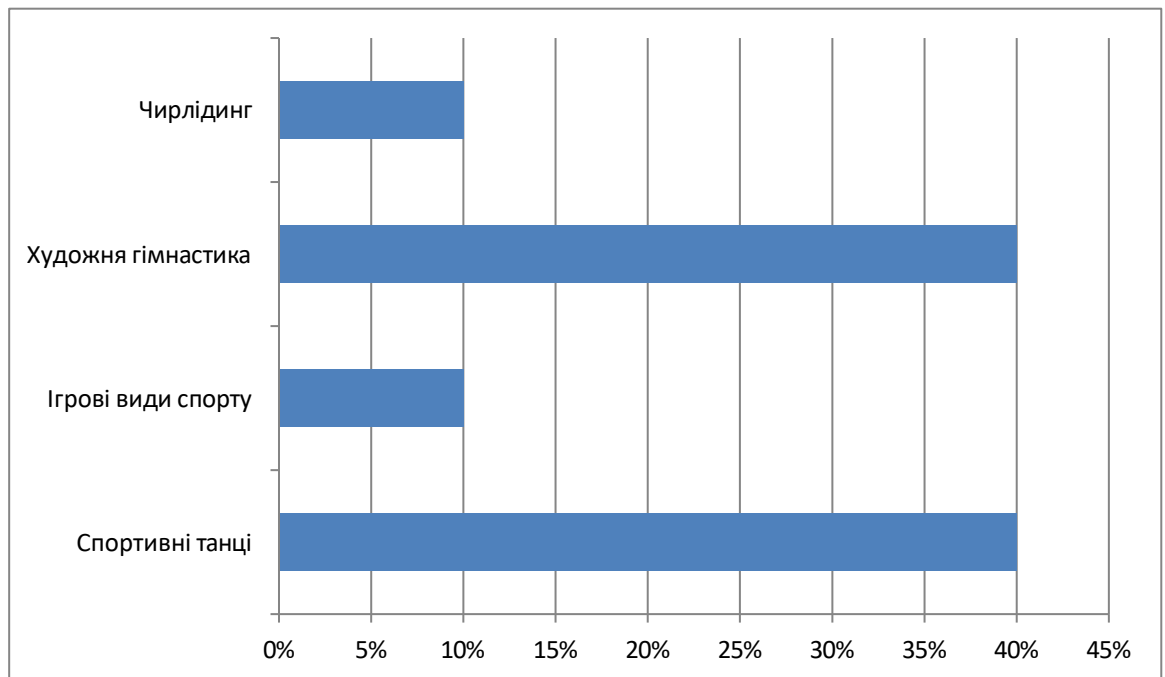


Рис. 3.12. Мотиваційні переваги до занять руховою активністю в секційних заняттях респондентів, (n=100), %

У всіх респондентів є причини не відвідувати спортивні секції, але не всі з них змогли написати конкретну причину. Проте 30 людей відзначають відсутність мотивації до занять, 40 людей вважають, що не мають вільного часу, 15 людям заважають страхи та 15 людей не змогли дати точної відповіді. (Рис 3.13)

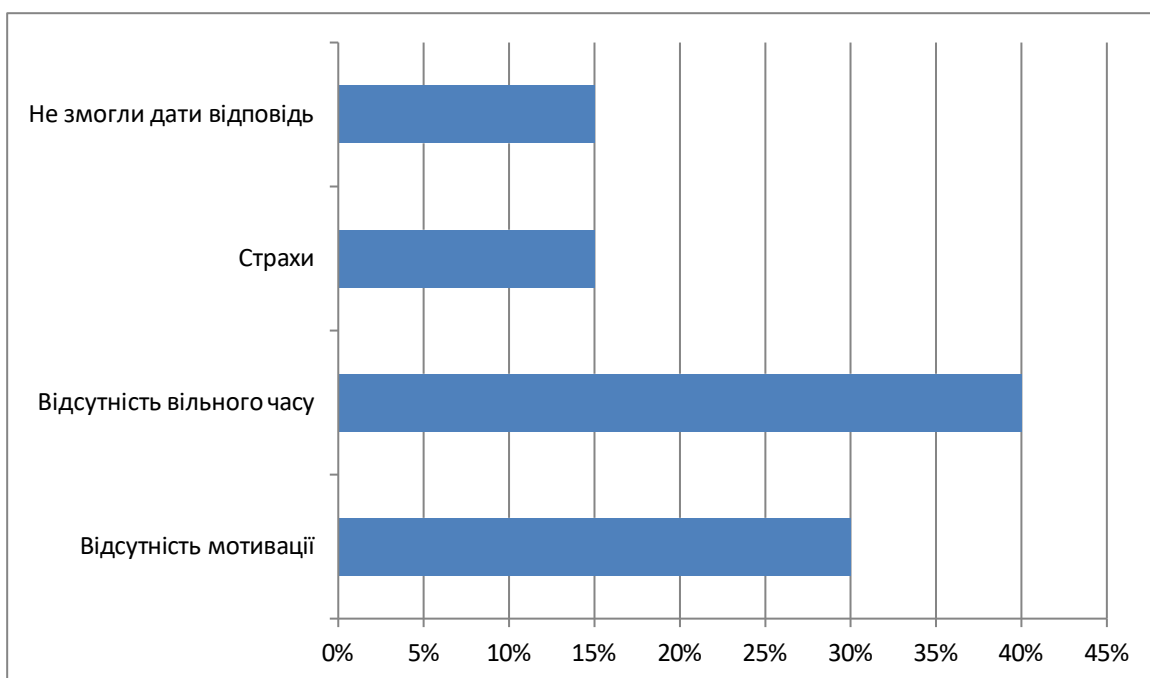


Рис. 3.13. Основні перешкоди відвідування оздоровчих занять респондентів, (n=100), %

Важливим аспектом оздоровчо-рекреаційної рухової активності є проведення часу на свіжому повітрі. Опитування показало, що до 30 хвилин на свіжому повітрі проводять 10 людей, до 1 години 30 людей, до 1,5 години 50 людей та до 2 годин 10 людей. (Рис. 3.14)

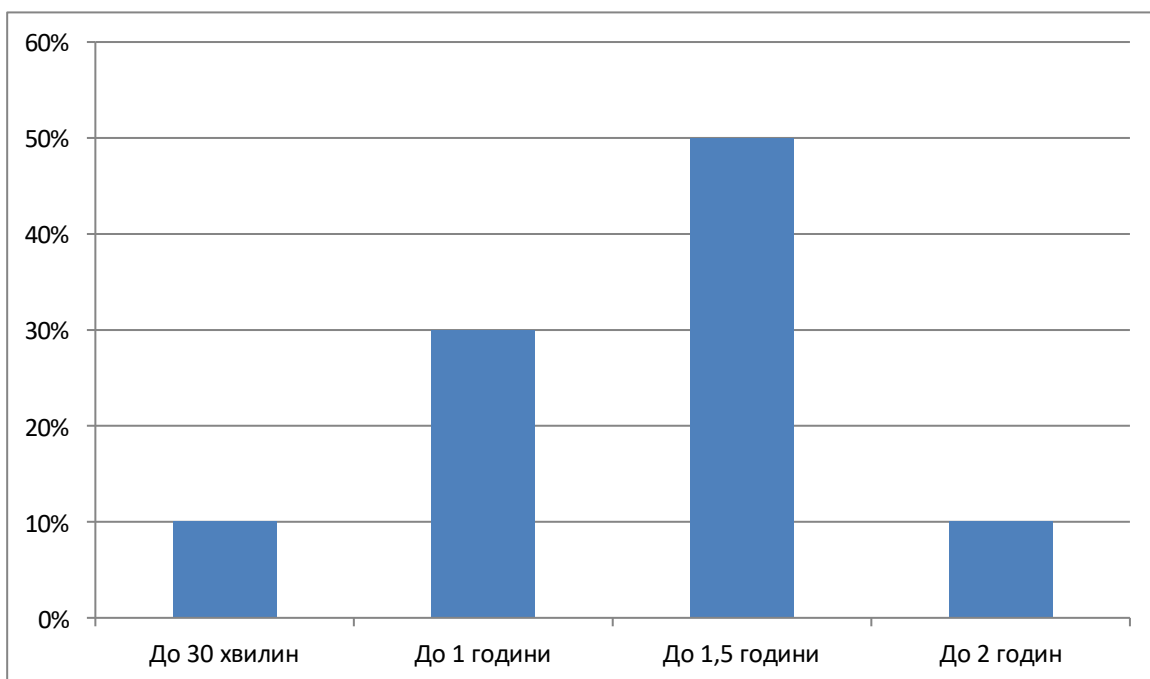


Рис. 3.14. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених на свіжому повітрі (n=100), %

Що стосується допомоги по господарству, то 98% респондентів активно допомагає по господарству. Це важливо для розуміння того, чи присутня у респондентів рухова активність вдома. (Рис. 3.15)

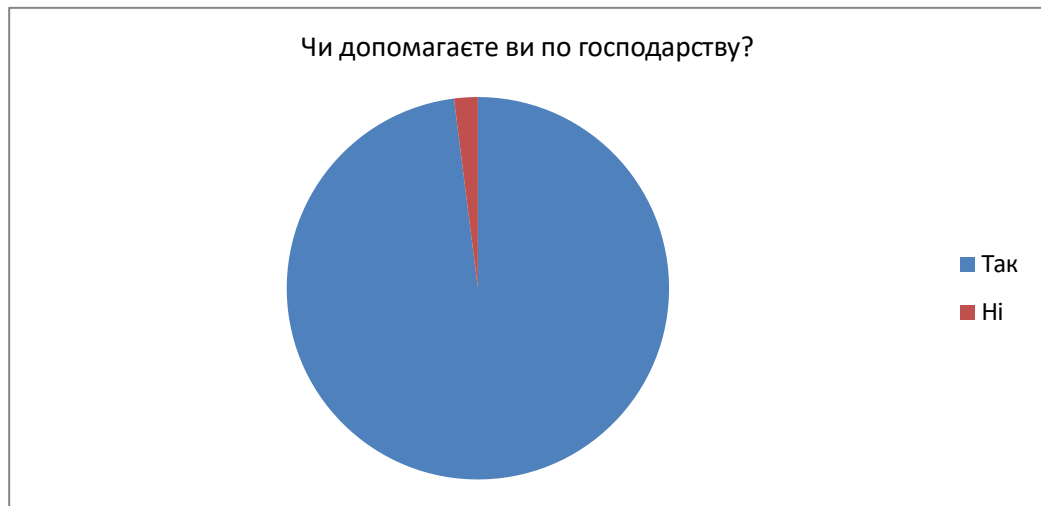


Рис 3.15. Залученість респондентів до соціально-побутової праці (допомога по господарству) (n=100), %

Що стосується часу на виконання домашніх робіт, то респонденти допомагають від години до чотирьох годин на день. З них до 1 години 20 людей, до 1,5 години 40 людей, до 2 годин 18 людей, до 2,5 годин 10 людей, до 3 годин 8 людей, до 3,5 годин 3 людини та до 4 годин 1 людина. (Рис. 3.16)

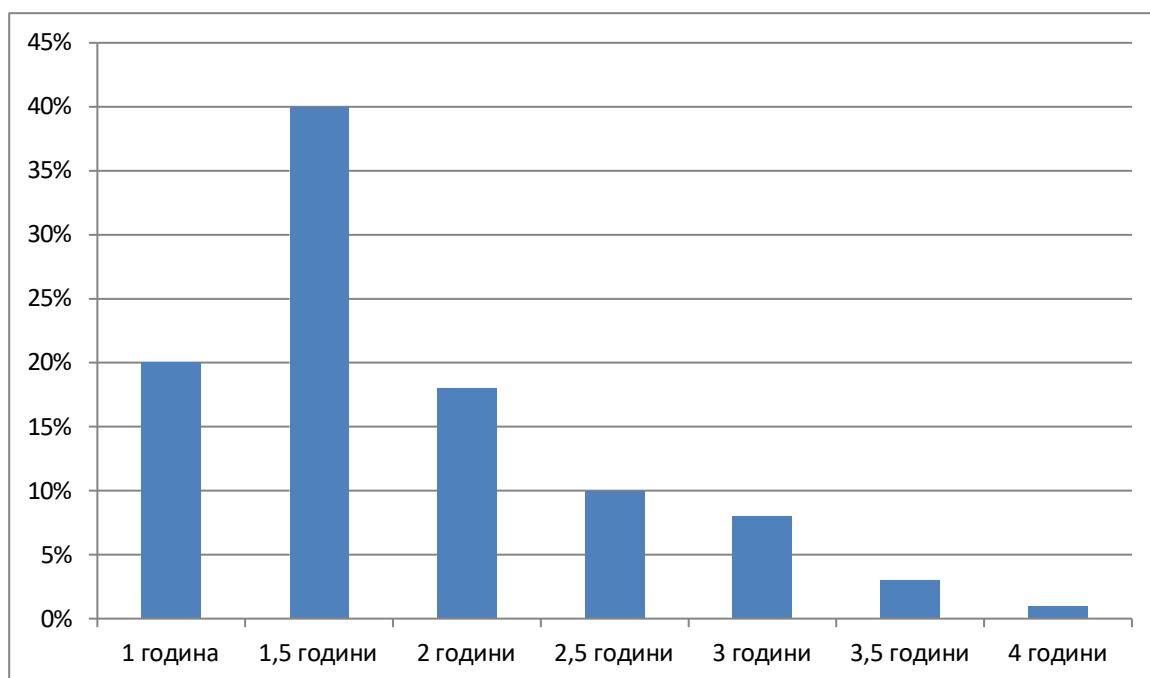


Рис 3.16. Розподіл респондентів за тривалістю соціально-побутової праці, (n=100), %

Опитування також показало, що серед учасниць переважає думка, що більшість програм для підлітків є нудними та несучасними. Також присутні проблеми з довірою до дорослих. Через воєнний стан деякі учасниці бояться знаходитись довгий час поза домом без близьких родичів.

Виявлена проблема у соціалізації, тому що присутній страх знайомства, розповіді про себе, налагоджені стосунків із незнайомими людьми, навіть ровесницями.

3.2. Обґрунтування комплексної програми занять, спрямованої на профілактики комп'ютерної залежності дітей підліткового віку на основі засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Програма профілактики комп'ютерної залежності засобами фізичної рекреації включає в себе не лише рухову активність. Упродовж дослідження було виявлено, що комп'ютерна залежність впливає не лише на фізичний стан підлітків, а й на їх соціалізацію. Постійне використання технологій і перебування в онлайн-просторі замінюють реальне спілкування, що

призводить до ізоляції та складнощів у взаємодії з іншими. Підлітки втрачають важливі навички комунікації, емоційного співпереживання та вирішення проблем у реальних ситуаціях. Залежність від віртуальних ігор та соціальних мереж ускладнює їхню здатність адаптуватися до життя в суспільстві. Це викликає тривогу, депресію та проблеми із самооцінкою. Тому було прийняте рішення що до проведення групових занять, що будуть спрямовані також на командну роботу.

Мета програми: зниження рівня комп'ютерної залежності дітей підліткового віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Створення комфортного середовища шляхом зацікавлення підлітків в процес програми.

Завдання програми: підвищення рівня рухової активності підлітків; зниження рівня комп'ютерної залежності; підвищення рівня соціалізації шляхом командної роботи засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Етапи програми:

1. Ознайомлювальний.
2. Діагностичний.
3. Корекційний.
4. Заключний.

1 етап програми: ознайомлюваний. Проходить у великій спортивній залі. На цьому етапі учасники дізнаються про програму та знайомляться один з одним за допомогою гри «Перехрестя інтересів». Правила гри:

Зала ділиться на 10 зон, кожна з яких включає певне можливе хобі учасників, а саме:

- Спорт;
- Музика;
- Подорожі;
- Фотографія;
- Кіно та серіали;

- Читання;
- Малювання та творчість;
- Кулінарія;
- Танці;
- Наука та технологія.

Також для цієї гри потрібна одна «вільна» зона, де учасники будуть знаходитись перед початком гри безпосередньо.

Надалі лектор направляє учасниць в сектори, розділяючи на групи по декілька осіб. Час перебування в кожному секторі 5 хвилин. За цей час учасниці мають поділитись своїми думками та враженнями що до певного виду діяльності залежно від сектору.

Заняття триває до 1 години, поки кожна з учасниць не розповість про себе та своє ставлення до виду діяльності.

За рахунок невеликої кількості хвилин, що надається на обмін думками та обговорення, великої відстані між секторами – рівень рухової активності є високим, що впливає на покращення рухової активності.

2 етап: діагностичний. На цьому етапі проводиться психологічний аналіз підлітків, що до наявності комп'ютерної залежності та виявлення причин її позбутись, покращення рівня фізичної активності шляхом рекреаційної рухової активності.

Мета цього етапу допомогти підліткам усвідомити, як комп'ютерна залежність впливає на їхнє життя, та мотивувати їх знайти баланс між віртуальною реальністю і реальним світом.

Інвентар: аркуші паперу та кулькові ручки, таймер, картки із запитаннями, велике дзеркало, конуси, скакалки, м'ячі та обручі для фізичних вправ.

Місцем проведення може слугувати також велика зала, або будь-який простір на відкритому повітрі.

На початку тренінгу лектор розповідає про уявне «Дзеркало життя», що показує як змінюється наше життя залежно від виборів, які ми робимо щодня.

Перше завдання: учасниці беруть до рук листи паперу та ручки, та відповідають на запитання:

- Скільки часу я проводжу за комп'ютером щодня?
- Що я не встигаю зробити через це?
- Як це впливає на моє здоров'я?

Час виконання: 10 хвилин.

Друге завдання: виконання двох груп вправ, кожна з яких має метафоричне значення в етапі усвідомлення комп'ютерної залежності.

Кожна з груп вправ визначає два сценарії майбутнього: з комп'ютерною залежністю та без неї.

Перша група вправ, що означає життя з комп'ютерною залежністю.

Їх мета показати учасницям які будуть можливі ускладнення у майбутньому.

Опис: Учасниці рухаються по звивистій траєкторії, долаючи перешкоди (наприклад, конуси або стрічки).

Інструкція: є лабіринт із конусів чи стрічок, який символізує складність виходу з комп'ютерної залежності.

Учасниці повзуть, йдуть рачки або маневрують, виконуючи складні рухи.

Під час виконання завдання вони отримують запитання: «Що заважає знайти баланс у житті?»

Мета: Показати, як залежність плутає життя, змушуючи витратити час і сили даремно.

Друга група вправ символізує позитивні зміни та шлях, який потрібно пройти для зменшення та подолання комп'ютерної залежності.

Опис: Учасниці перестрибують через обручі, уявляючи, що кожен стрибок — це новий крок до гармонії.

Інструкція:

- Розкладені обручі по прямій лінії. Кожен обруч — це позитивна зміна (наприклад, «нове хобі», «живе спілкування», «заняття спортом»).
- Учасниці стрибають з обруча в обруч і називають, яке позитивне досягнення символізує цей «крок».

Мета: Усвідомлення, що кожен активний крок приводить до позитивних змін.

Третє завдання: естафета.

На цьому етапі учасниці мають усвідомити важливість балансу між реальним та віртуальним життям через активність, співпрацю та символічні дії.

Спочатку учасниць ділять на команди з рівною кількістю осіб в кожній. Естафету кожна команда проходить одночасно.

Перший відрізок «Перешкоди залежності»:

- Учасниці проходять через лабіринт з конусів та мотузок;
- В руках тримають важкий м'яч, що символізує надмірну прив'язаність до гаджетів;
- Якщо м'яч падає, учасниці повертаються на старт.

Другий відрізок «Розрив залежності»:

- Учасниці стрибають через обручі, що символізують кроки до змін;
- В кожному обручі є картка із запитанням, відповідь на яку вони дають самостійно:
- Що я можу зробити, щоб менше часу проводити за комп'ютером?
- Якому хобі я можу присвячувати більше часу?
- Чи важливіший для мене спорт?
- Навіщо мені позбуватись комп'ютерної залежності?

Третій відрізок «Командна підтримка».

- Учасниці проходять дистанцію парами, тримаючи між собою м'яч без допомоги рук;

- Якщо м'яч випадає, учасниці повертаються на старт;
- Метою є донести важливість підтримки, командної роботи, дружби та спілкування.

Четвертий відрізок «Зміни в дії».

- Учасниці мають по черзі проходити всім тілом через обруч, після цього передавати його наступній учасниці відповідаючи на запитання: «що я хочу змінити в своєму житті?».
- Наприклад: частіше займатись спортом, більше гуляти, проводити час із друзями.

Фініш «Дзеркало часу».

- Кожна учасниця підходить до великого дзеркала та по черзі промовляють твердження: «Я готова змінити свою звичку, щоб бути ____ (озвучує свою мотивацію)»;
- Після цього створюють командне гасло та вигукують його.

По завершенню естафети учасниці записують тезисно свої висновки та емоції на листок.

Четверте завдання: підсумкове.

Учасниці обговорюють свої відчуття та емоції між собою. Задають питання лектору. За бажанням діляться враженнями та висновками, що зробили упродовж тренінгу.

З етап: корекційний.

На цьому етапі учасницям впроваджується план дій, що допоможе змінити своє ставлення до комп'ютерної залежності та впровадити звички рекреаційної рухової активності на подальше життя.

Основаючись на знаннях та інформації отриманої на минулих етапах програми учасниці вже мають уявлення про бажані зміни та покращення рівня своєї фізичної активності.

Тому на корекційному етапі відбувається теоретичний виклад знань та підсумків. Учасниці зустрічають групами з лектором, який допомагає

індивідуально підібрати план дій. Так як кожна має свій особистий запит, то рекомендації можуть бути різні.

В цілому учасницями було вирішено збільшити кількість тренувань у своєму виді спорту, подовжити прогулянки на вулиці, зробити частішими зустрічі з друзями, відвідування нових гуртків за інтересами.

4 етап: заключний.

Різниця між третім та четвертим етапом 1 місяць. На цьому етапі проводяться ті самі обчислення та опитування що і до початку впровадження методики профілактики комп'ютерної залежності серед підлітків.

*Структура програми профілактики комп'ютерної залежності
засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей підліткового віку*

(Рис. 3.17)



Рис 3.17. Структура програми профілактики комп'ютерної залежності засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей підліткового віку

3.3. Динаміка змін показників дітей підліткового віку що до профілактики занять.

Попередній аналіз даних, що стосуються впливу програми, спрямованої на профілактику комп'ютерної залежності у підлітків, демонструє значні зміни в рівні фізичної активності серед дівчат. Порівняння даних до і після впровадження програми може допомогти зрозуміти, наскільки ефективними були заходи, які мали на меті покращити спосіб життя підлітків, зменшити їхню залежність від комп'ютера і, як результат, підвищити рівень фізичної активності.

Після проходження програми учасниці почали витрачати від 50 хвилин до 3 годин на ходьбу щодня. З них до 1 години витрачають 10 людей, до 1,5 години 10 людей, до 2 годин 50 людей, до 2,5 годин 20 людей та до 3 годин 10 людей. (Рис. 3.18)

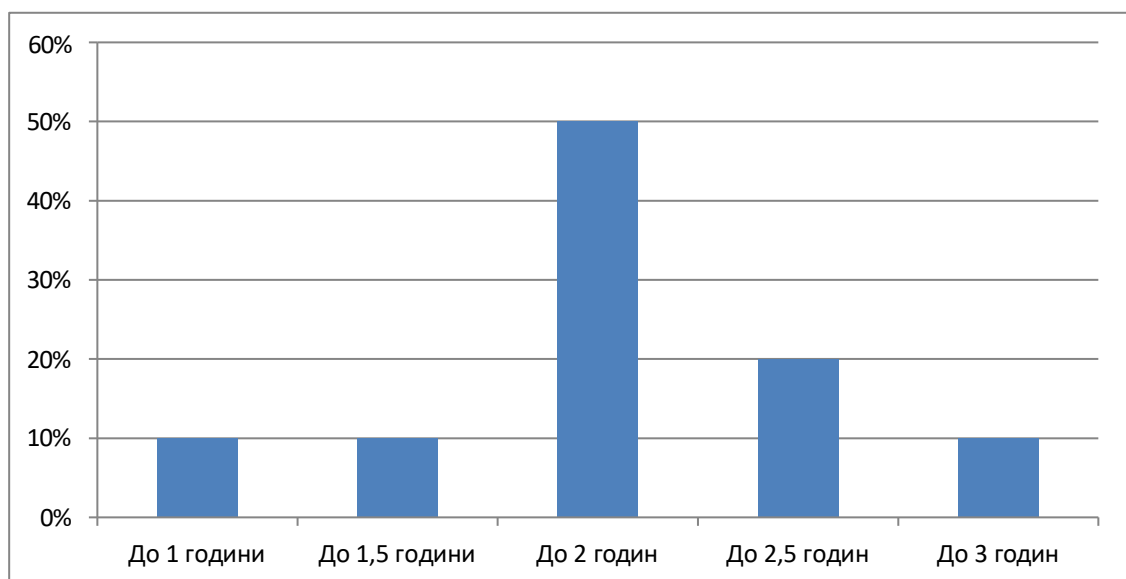


Рис. 3.18. Розподіл часу, що респонденти витрачають на організовану рухову активність в кінці експерименту, (n=100) %

Змінилась кількість годин, що учасниці витрачали на сидячі заняття. Загалом, після проходження програми респонденти проводять за сидячими заняттями від 30 хвилин до 3 годин. З них до 30 хвилин 5 людей, до 1 години 30 людей, до 1,5 години 40 людей, до 2 годин 10 людей, до 2,5 годин 10 людей, до 3 годин 5 людей. (Рис. 3.19)

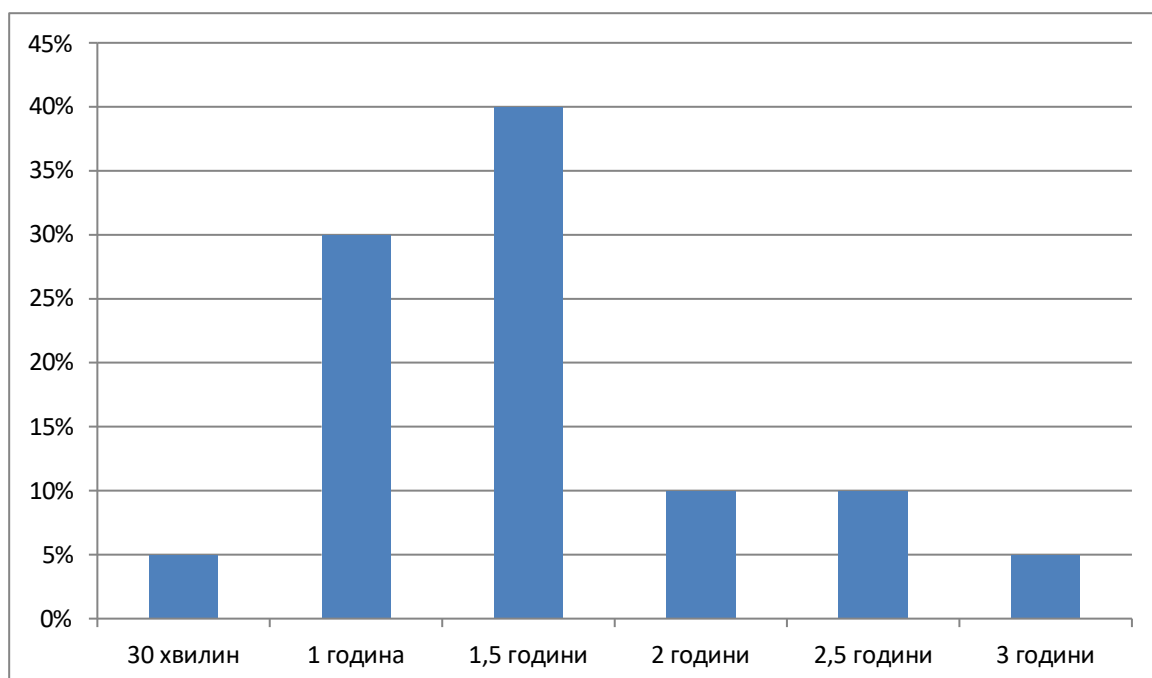


Рис. 3.19. Розподіл респондентів за тривалістю часу, який вони витрачають на сидячий рівень життя у вихідний день в кінці експерименту, (n=100), %

Що стосується допомоги по господарству, то 98% респондентів активно допомагає по господарству. Ці показники залишились незмінними.

За допомогою опитування вдалось визначити, що за після проходження програми за комп'ютером респонденти проводять від 30 хвилин до 2 годин. Серед 100 опитуваних до 30 хвилин за комп'ютером проводять 30 людей, до 1 години 30 людей, до 1,5 години 30 людей та до 2 годин 10 людей. (Рис. 3.20)

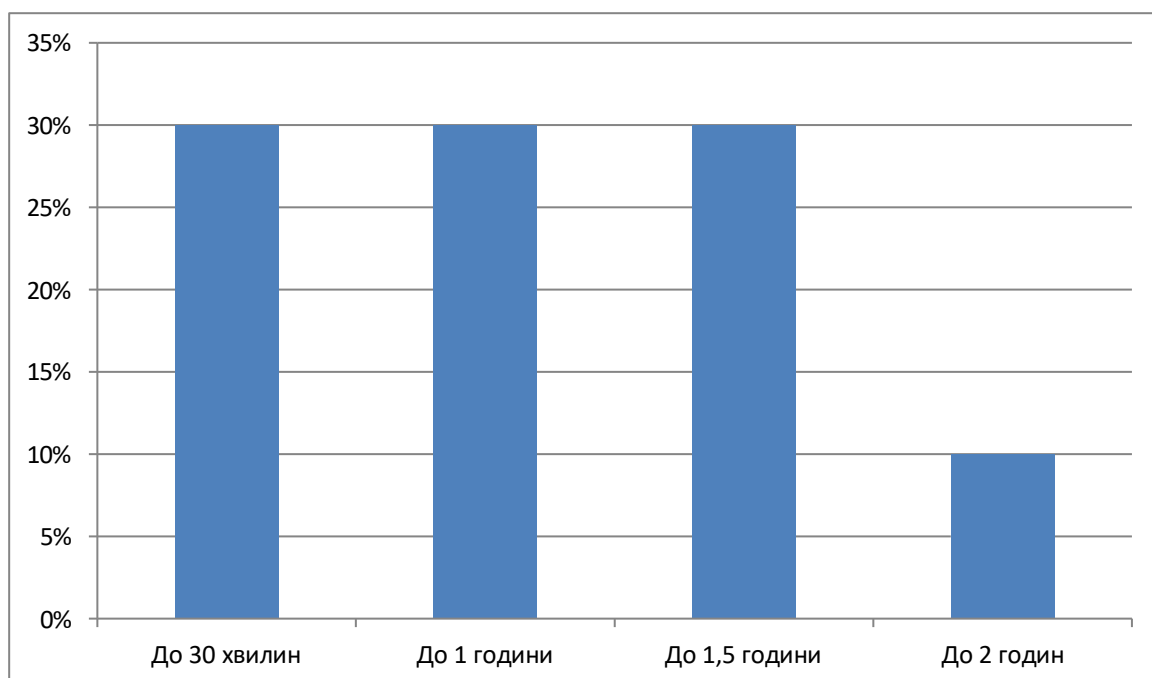


Рис. 3.20. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за комп'ютером в кінці експерименту, (n=100), %

Після програми виявлено, що тепер на соціальні мережі витрачається значно менше часу. Отже, до 30 хвилин на соціальні мережі витрачає 50 людей, до 1 години 40 людей, до 1,5 години 10 людей. (Рис. 3.21)

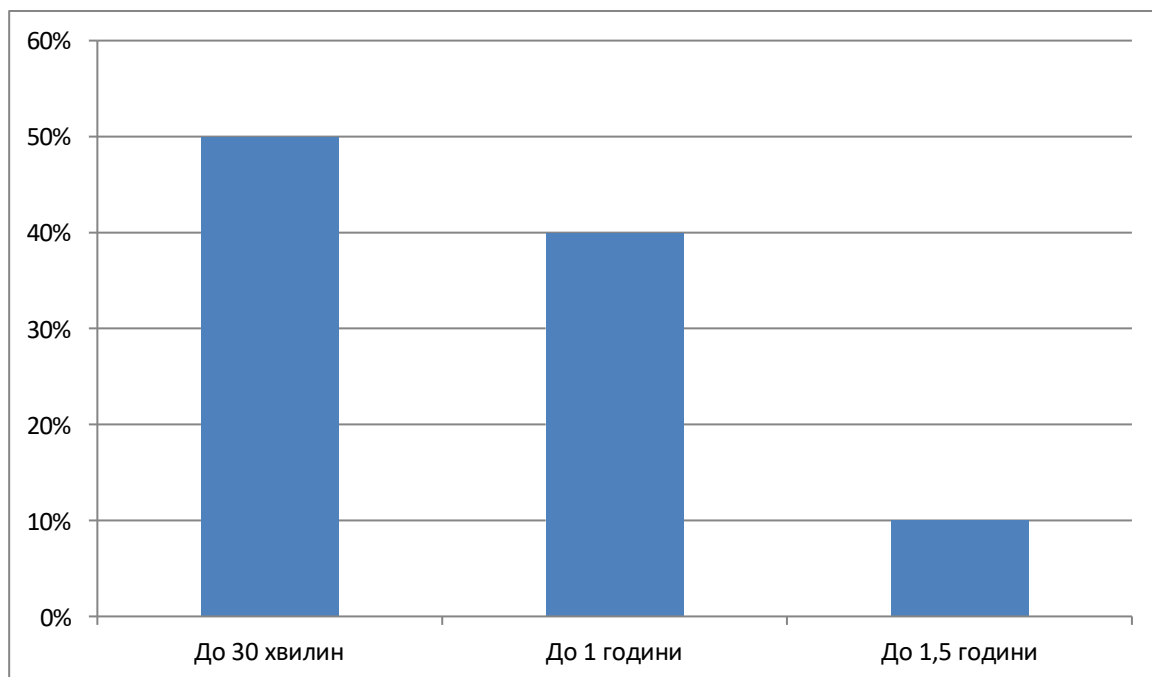


Рис. 3.21. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених у соціальних мережах в кінці експерименту, (n=100), %

Також змінилась кількість годин, яку респонденти витрачають на комп'ютерні ігри. Тепер це до 1 години 70 людей, до 1,5 години 20 людей, та до 2 годин 10 людей. (Рис. 3.22)

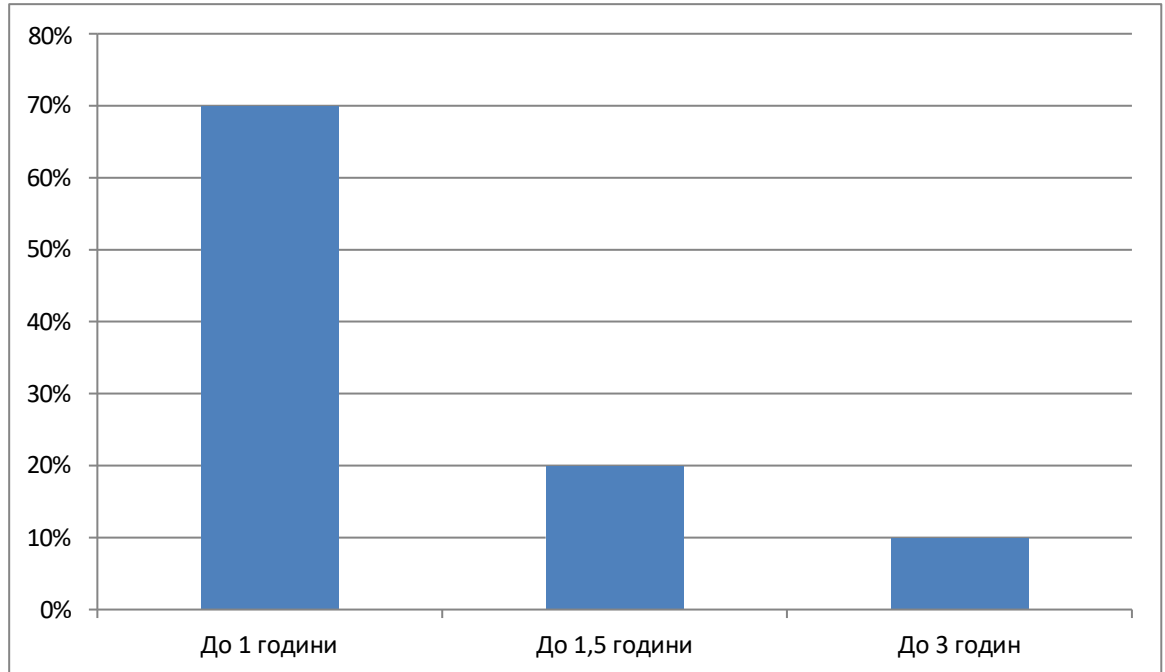


Рис. 3.22. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за комп'ютерними іграми в кінці експерименту, (n=100), %

Кількість часу, за який респонденти виконують домашнє завдання не змінилось. Опитування показало, що до 1 години часу на домашнє завдання витрачає 30 людей, до 2 годин 35 людей, та до 3 годин 35%. (Рис. 3.23)

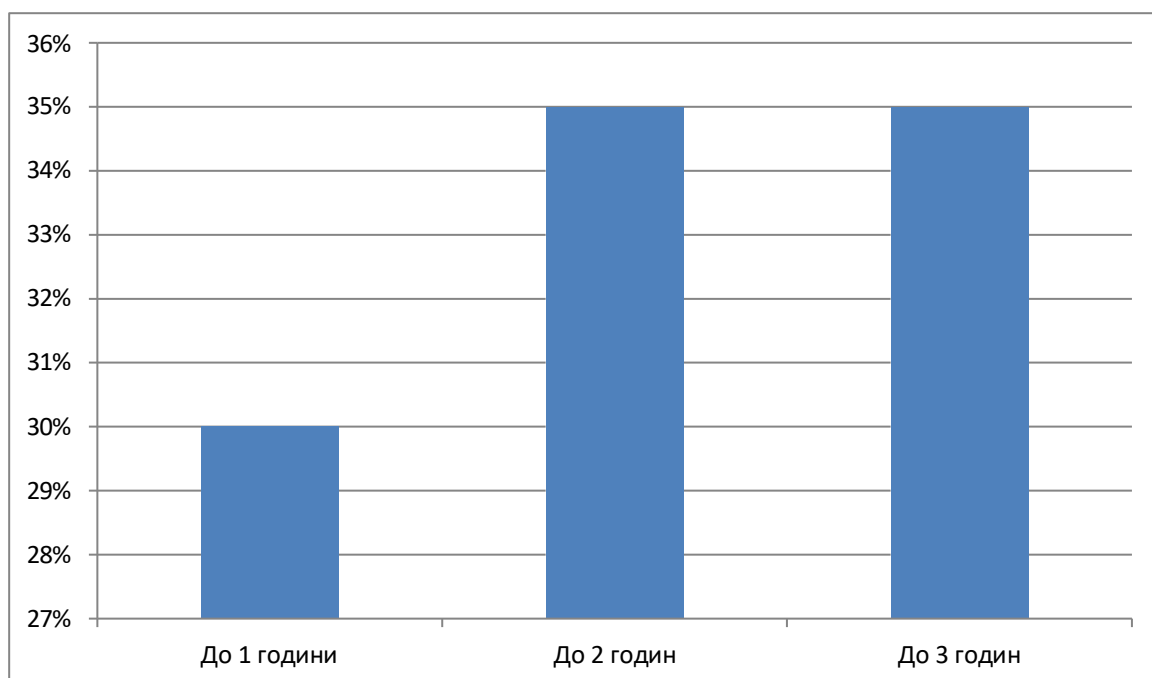


Рис. 3.23. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за домашнім завданням в кінці експерименту, (n=100), %

Опитування про кількість часу, що тепер приділяється письмовій роботі при виконанні домашнього завдання показало, що до 1 години витрачають 70 людей, до 1,5 години 16 людей та до 2 годин 15 людей. (Рис. 3.24)

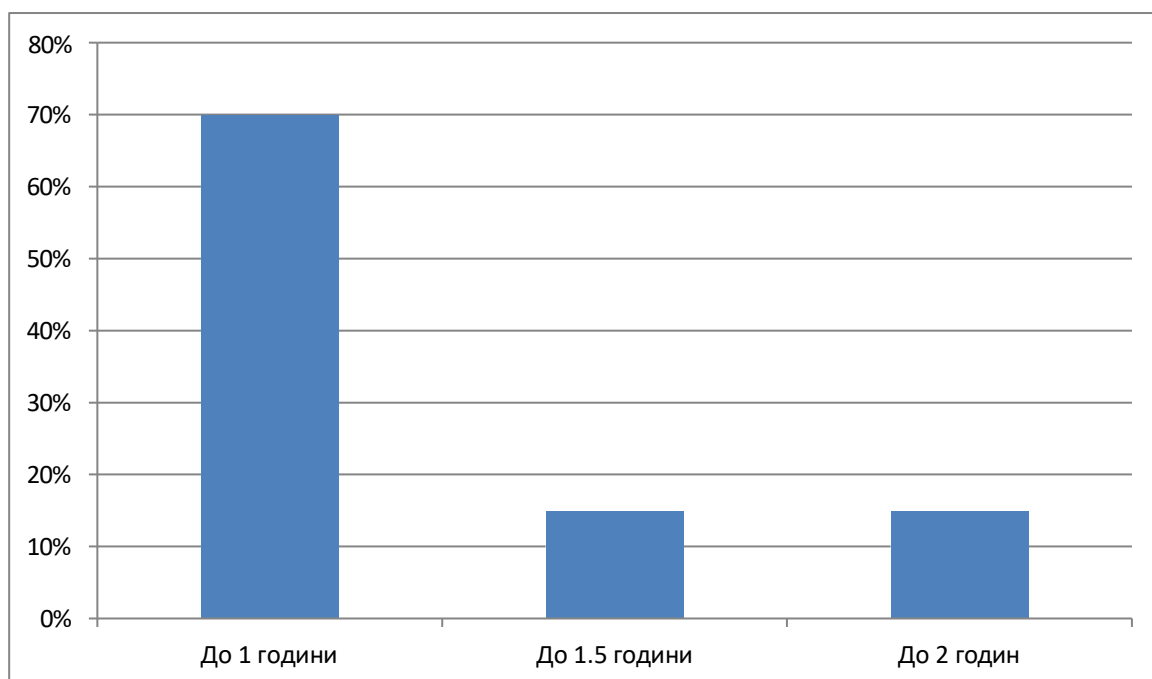


Рис. 3.24. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за письмовими домашніми завданнями в кінці експерименту, (n=100), %

На виконання усних домашніх завдань тепер до 30 хвилин витрачають 50 людей, до 1 години 25 людей, до 1,5 години 25 людей. (Рис 3.25)

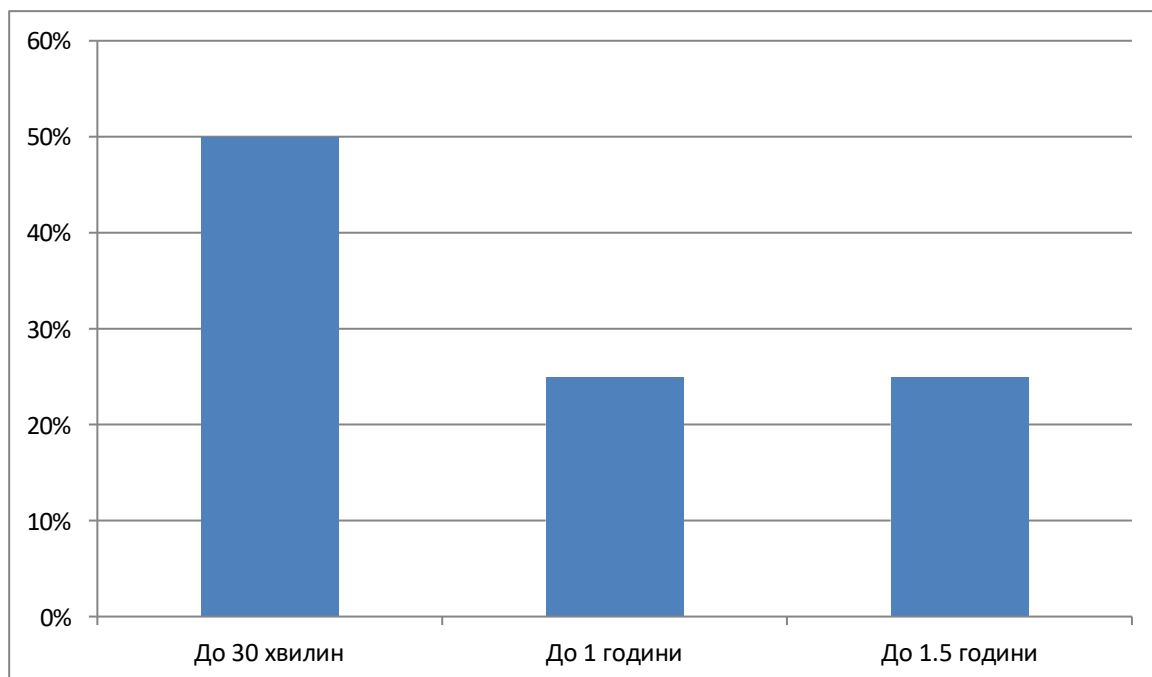


Рис. 3.25. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за усним домашнім завданням в кінці експерименту, (n=100), %

Опитування виявило, що тепер до 1 години на домашнє завдання в гаджетах витрачає 75 людей, до 1,5 години 20 людей, до 2 годин 5 людей. (Рис. 3.26)

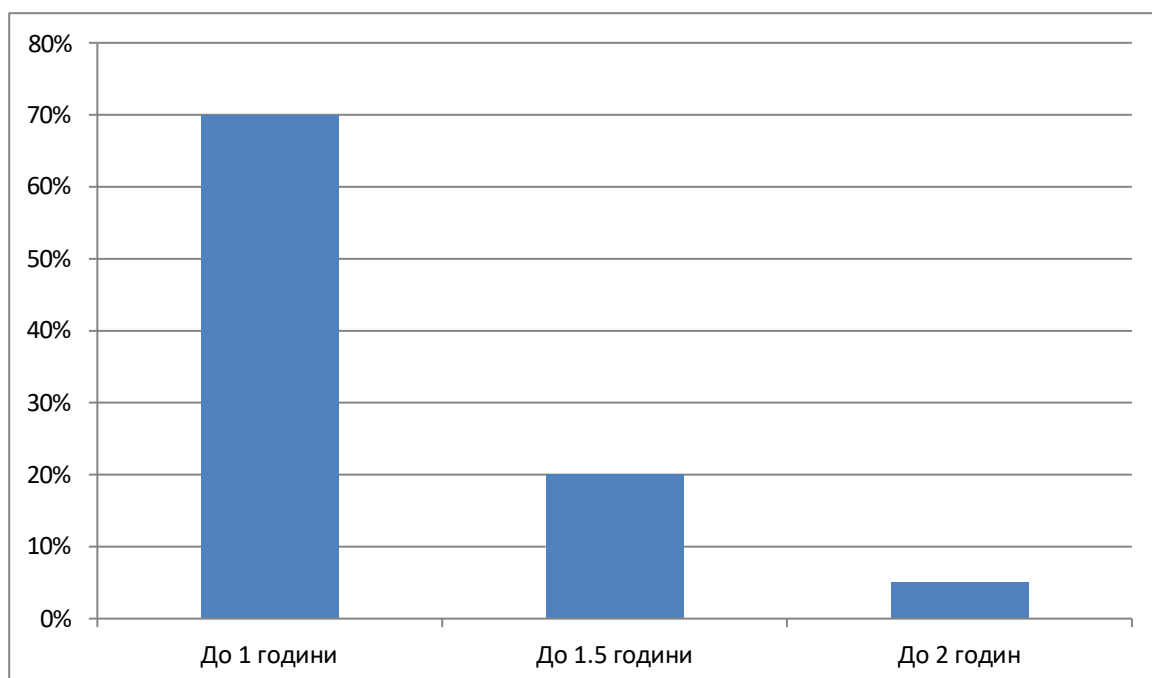


Рис. 3.26. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за виконанням домашніх завдань в гаджетах в кінці експерименту, (n=100), %

Зацікавлені в спортивних секціях змогли наважитись на їх відвідування. Опитування виявило, що 39 людей відвідують спортивні танці, 9 людей ігрові види спорту, 39 людей художню гімнастику та 9 людей чирлідінг. Проте 7 учасниць так і не почали відвідувати жодну спортивну секцію. (Рис. 3.27)

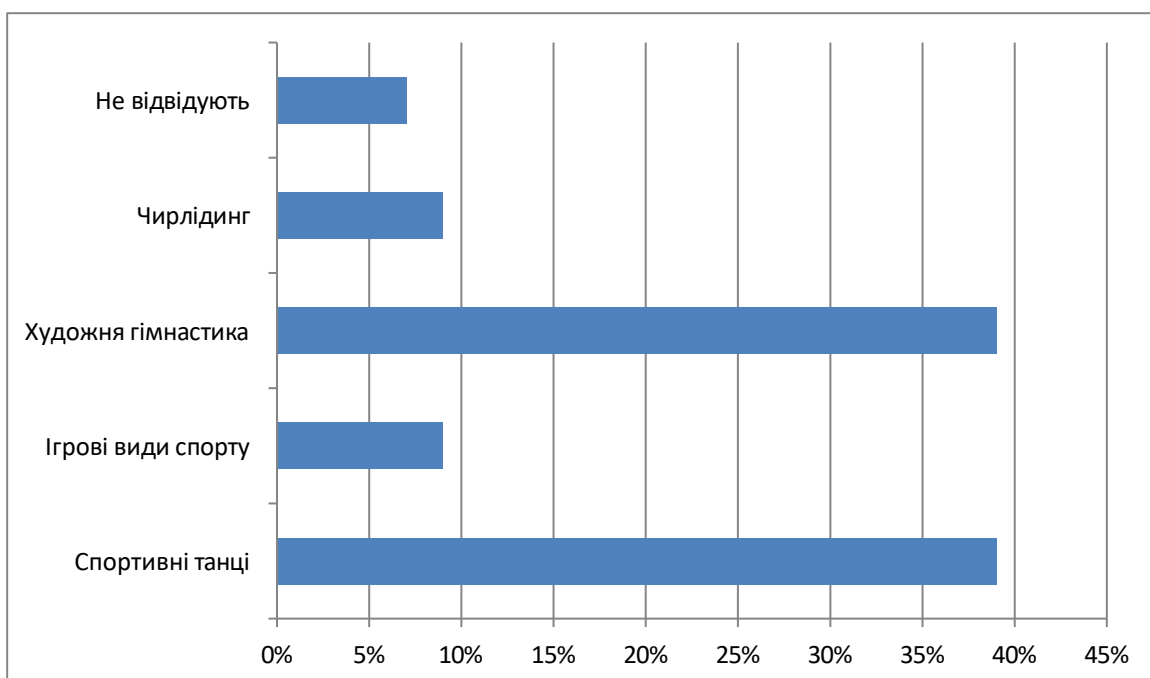


Рис. 3.27. Мотиваційні переваги до занять руховою активністю в секційних заняттях респондентів в кінці експерименту, (n=100), %

Серед 7 учасниць, що не відвідують спортивні секції виявлені такі причини: у 3-х відсутня мотивація, у 2-х досі присутні страхи, у 1-єї недостатньо вільного часу та 1 не змогла дати відповідь. (Рис 3.28)

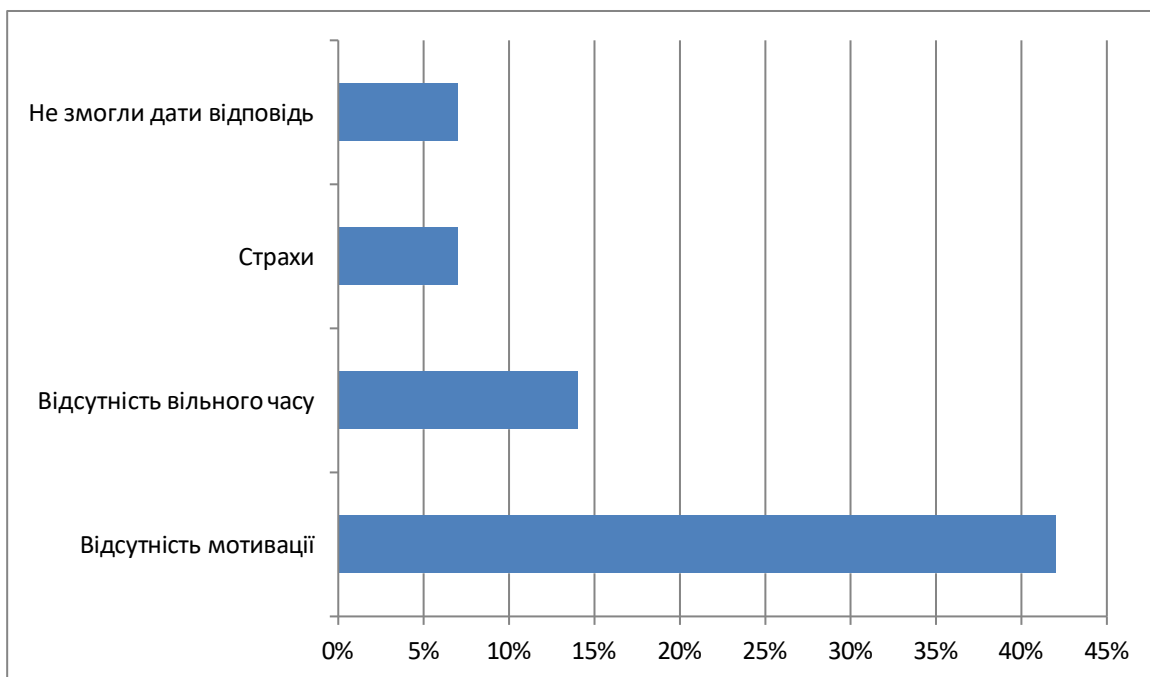


Рис. 3.28. Основні перешкоди відвідування оздоровчих занять респондентів в кінці експерименту, (n=100), %

Стосовно часу проведеного на свіжому повітрі, опитування після програми показало, що до 30 хвилин на свіжому повітрі проводять 2 людини, до 1 години 50 людей, до 1,5 години 24 людини та до 2 годин 24 людей. (Рис. 3.29)

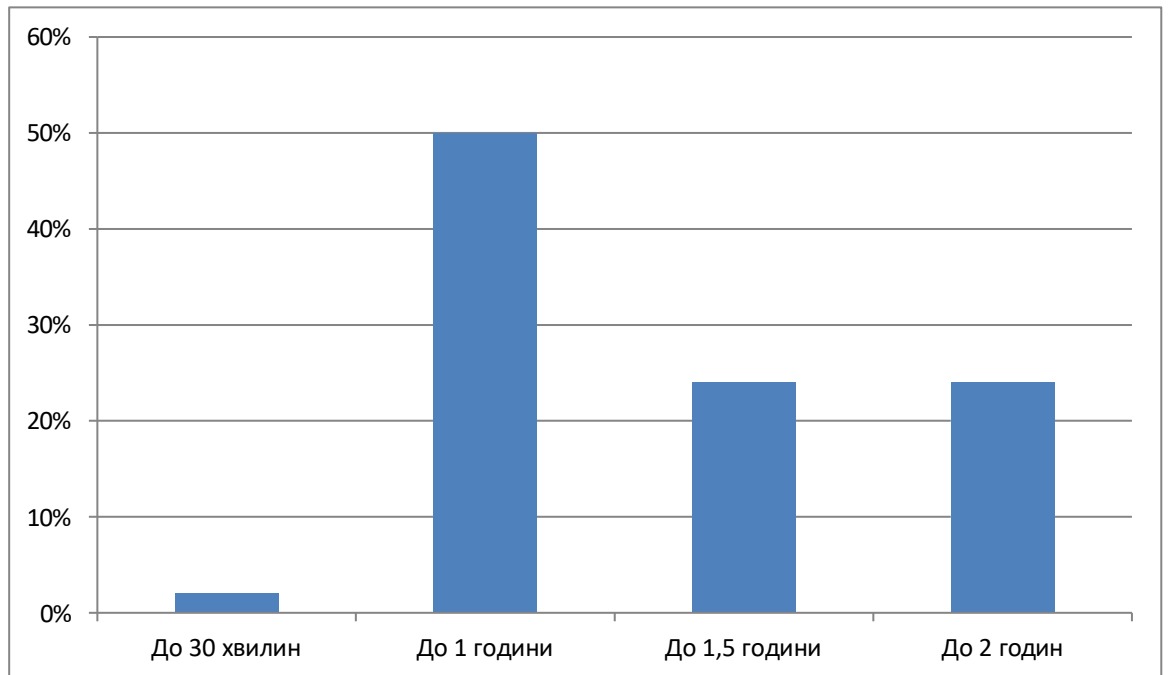


Рис. 3.29. Розподіл респондентів за кількістю годин проведених на свіжому повітрі в кінці експерименту, (n=100), %

Що стосується часу на виконання домашніх робіт, то респонденти допомагають від години до двох з половиною годин на день. З них до 1 години 20 людей, до 1,5 години 30 людей, до 2 годин 25 людей, до 2,5 годин 25 людей. (Рис. 3.30)

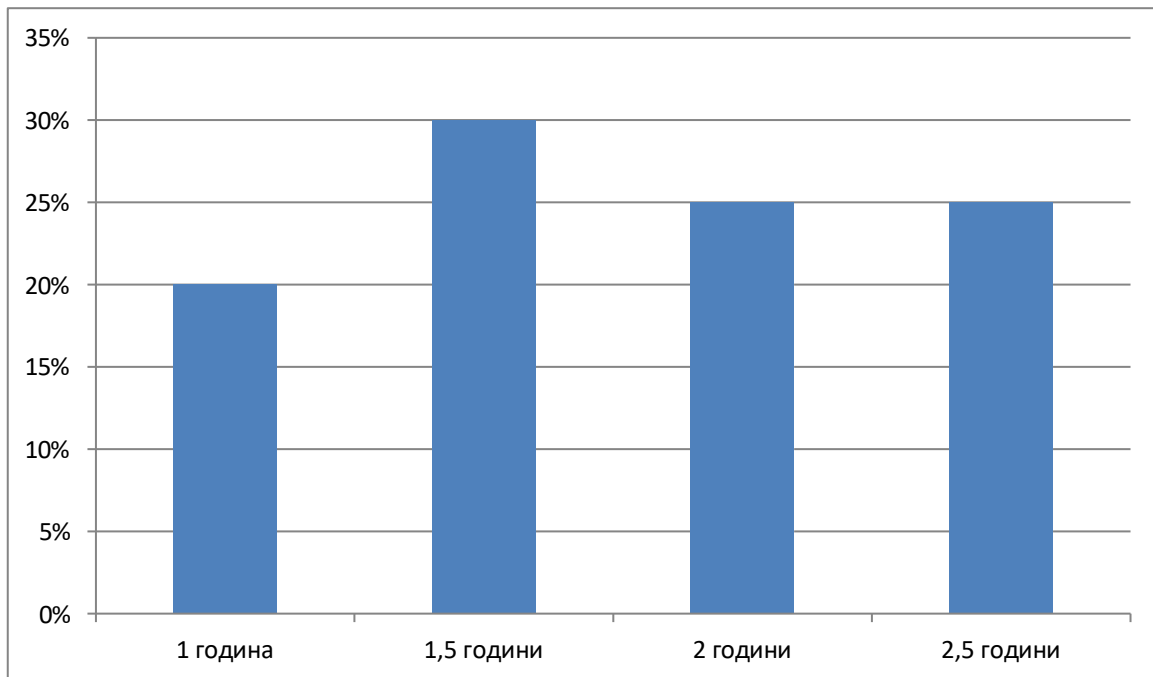


Рис 3.30. Розподіл респондентів за тривалістю соціально-побутової праці в кінці експерименту, (n=100), %

Ефективність даної програми визначалась за допомогою аналізу опитування проведеного до та після її впровадження. Результати вказані у таблиці 3.1 свідчать про позитивний приріст.

Таблиця 3.1.

Результати ефективності програми

№	Розподіл за:	($\bar{x}$) до	($\bar{x}$) після	Δ	T	ΔT
1	Розподіл часу, що респонденти витрачають на рухову активність	1.17години (1год.10хв.)	1.82 години (1год.49хв)	0.65години (39хв)	155.56%	55.56%
2	Розподіл респондентів за тривалістю часу, який вони витрачають на сидячий рівень життя у вихідний день	2.71години (2год.43хв.)	1.425години (1год.26.хв)	1.285години (1год.17.хв.)	190.53%	90.53%
3	Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за комп'ютером	2.2 години (2год.12хв.)	1 година (1 год.)	1.2години (1год.12хв.)	220%	120%
4	Розподіл респондентів за кількістю годин	1.7 години	0.65 години	1,05 години	261,54%	161.54%

	проведених у соціальних мережах	(1год.42хв.)	(39хв.)	(1год.3хв.)		
5	Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за комп'ютерними іграми	2.79 години (2год.47хв.)	1,03 години (1год.2хв.)	1.76 години (1год.46хв.)	270.87%	170.87%
7	Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за письмовими домашніми завданнями	1.08 години (1год.5хв.)	1.03 години (1год.2хв.)	0.3 години (3хв.)	103%	3%
8	Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за усним домашнім завданням	0.92 години (55хв.)	0.75 години (45хв.)	-0.17години (-10хв.)	81.52%	-18.48%
9	Розподіл респондентів за кількістю годин проведених за виконанням домашніх завдань в гаджетах	1.33 години (1год.20хв.)	0.87 години (52хв.)	0.46 години (27хв.)	152.87%	52.87%
10	Розподіл респондентів за кількістю годин проведених на свіжому повітрі	1 година (1год.0хв.)	1.08 години (1год.5хв.)	0.08 годин (5хв.)	108%	8%
11	Розподіл респондентів за тривалістю соціально-побутової праці	1.725години (1год.43хв.)	1.825години (1год.50хв.)	0.4години (24хв)	128.07%	28.07%

Отже, після впровадження програми час, що респонденти витрачали на рухову збільшився на 55,56% або 39 хвилин, у порівнянні з даними отриманими до проходження програми. При цьому час, витрачений на сидячі заняття зменшився на 90,53% або 1 годину 17 хвилин, що вказує на підвищення рівня рухової активності упродовж дня. Кількість годин проведених за комп'ютером зменшилась на 120% або 1 годину 12 хвилин. Час проведений у соціальних мережах зменшився на 161,54% або 1 годину 3 хвилини. На 170,87% або на 1 годину 45 хвилин менше учасниці проводять за комп'ютерними іграми. Час проведений на домашні завдання зменшили на 3% або 3 хвилини. Після проходження програми час витрачений на усну роботу навпаки збільшився на 18,48% або 10 хвилин, що говорить про

надання переваги усній, а не комп'ютерній роботі. Саме кількість годин витрачена на домашнє завдання в гаджетах зменшилась на 52,87% або 27 хвилин. Проводити час на свіжому повітря учасниці стали на 8% або 5 хвилин більше. Витрачати менше часу на домашні справи учасниці стали на 28,07% або 24 хвилини.

Ці всі показники показують, що програма профілактики комп'ютерної залежності засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності виявилась ефективною.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел допоміг дійти розуміння проблеми комп'ютерної залежності серед дітей підліткового віку. В ході дослідження стало відомо, що дана проблема суттєво впливає на фізичний стан дітей підліткового віку. Визначено, що основними причинами виникнення комп'ютерної залежності є соціальні, психологічні та сімейні фактори. Визначено необхідності гармонійного розвитку підлітків за допомогою рухової активності, що допомагає уникнути розвитку комп'ютерної залежності.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є ключовим методом профілактики виникнення комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку. Вона сприяє формуванню здорового способу життя, а також позитивно впливає на загальний фізичний та психо-емоційний стани.

Розроблено програму профілактики комп'ютерної залежності дітей підліткового віку за допомогою оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ця програма унікальна та має свій сучасний підхід до роботи з дітьми підліткового віку. Вона має основну задачу задіяти серед підлітків рухову активність, яка стане їхнім способом життя. Також програма націлена на спілкування та соціалізацію підлітків.

Програма впливала на всі фактори життя підлітків та допомагала впровадити рухову активність в кожен з них. Реалізація програми проходить у чотири етапи: ознайомлення, діагностика, корекція та підсумки. Вона поєднує теоретичні й практичні заняття, зокрема інтерактивні ігри, фізичні вправи та естафети, які сприяють фізичному і психологічному розвитку учасників. На заключному етапі проводиться аналіз досягнутих результатів і розробка стратегії для сталого збереження позитивних змін у житті підлітків.

Проведена експериментальна перевірка ефективності запропонованої програми серед дітей підліткового віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Результати показали, що програма виявилась

ефективною. Показники опитування до та після програми виявили збільшення тенденції рухової активності серед підлітків.

Усе це дає можливість зробити висновок, що програма профілактики комп'ютерної залежності дітей підліткового віку методами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є ефективною. Вона не лише покращує загальний фізичний стан підлітків та знижує рівень комп'ютерної залежності, а і додає мотивації та бажання впровадити рухову активність у своє щоденне життя.

Запропонована програма дозволяє підліткам проводити свій час з користю та інтересом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бишевец Н.В., Лазакович Ю.О. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стресасоційовані стани здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. №4(163). С.47-51.
2. Благій О.Л., Ячнюк М.Ю., Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018. № 30. С. 56 – 61.
3. Бовкун С.В. Рухова активність та її вплив на здоров'я та працездатність людини. Нотатки сучасної науки. 2022. №3. С.19-20.
4. Бондаренко Н., Дейниченко Л. М. Науково-теоретичне визначення адиктивної поведінки підлітків. Збірка наукових праць (статей) факультету психології, економіки та управління. Актуальні питання сучасної науки та освіти. Державний вищий навчальний заклад ДДПУ. Слов'янськ, 2019. С. 221- 222.
5. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2021. № 49. С. 22–34.
6. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №2, С. 61-67.
7. Гошовська Д. Т., Карпук Ю. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 42-44.
8. Іванюк Г. І., Бовсунівська Д. В. Безпека дитини в інформаційному просторі: проблеми та шляхи вирішення. Actual Problems Of Science And Practice. 2020. P. 186–191

9. Камінська О. В. Психолінгвістика віртуальної комунікації в контексті залежності від віртуальних мереж. *Psycholinguistics*. 2019. 25 (1). С. 147-164
10. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 190-193.
11. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2018. №11. С.189-196
12. Корнієнко В.В., Косенко М.Ю. Залежна поведінка як один з проявів психічної дезадаптації у юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2021. №2 (90). С. 52-57
13. Кротенко В. І., Міщенко О. Е. Трансформація поняття інтернетзалежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 2022, 43: С. 105-115.
14. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. *«Young Scientist»*. № 4.2 (56.2). April, 2018, С. 175-179.
15. Кулешова О. В. Міхаєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022. 4: С. 95-100.
16. Лісенчук Г., Бутенко Г. Практичні засади здоров'яформуючої діяльності дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №4, С. 49-59.
17. Лісенчук Г., Жигадло Г., Литвиненко О., Борецька Н., Лісенчук С. Особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2, С. 63-68.

18. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Особливості корекційної роботи з підлітками, схильними до агресивної поведінки. Психогенеза особистості. Луцьк: Вежа, 2019. С. 197-201.
19. Максим О. В. Деформація ціннісних орієнтацій інтернет-залежних підлітків. Актуальні проблеми психології, 2019, 20.11: С. 102-119.
20. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. №4. С. 81-86.
21. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76-79.
22. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
23. Пашкова Г., Сергієні О. Соціально-психологічні чинники формування інтернет-залежності підлітків. Когнітивно-комунікативні стратегії розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки : зб. тез Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Дніпро, 28 верес. 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 88-90.
24. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. №4(68). С. 91–99.
25. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2022. № 16(2). С. 46-58.
26. Потаєва К.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою: дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти. Науковий керівник: в.о. завідувача кафедри психології, д. економ. наук, канд. психол. наук В.А. Оверчук. Вінниця, 2021. 120 с.

27. Потужній О.В., Поліщук В.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія. Переяслав, 2020. С. 319 – 329.
28. Потьомкіна Н. З., Рижанова А. О. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2021. С. 51-56.
29. Пугачов Д.Л. Психічні особливості формування Я-образу комп'ютерно-залежних молодших підлітків. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Психологія. 2020. Вип. 39. 137-147.
30. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 108-114.
31. Сіранчук С., Сторожук С. В. Роль гаджетів та інтернету в житті сучасної людини. Всеукраїнські Сковородинські навчання «Пізнай себе». Сем. «У полоні спогадів: Україна в пошуках власної ідентичності». Київ, 2020. С. 109- 112.
32. Скоробагатська О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 10 (94). С. 186 – 200.
33. Скоробагатська О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. №10 (94). С. 186-200.
34. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. Габітус. 2021. №22. С. 179 – 183.
35. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник для викладачів і студентів / упоряд. В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. І. Сусла. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. С. 88.

36. Турецька Х. Вікові особливості самоставлення осіб, схильних до інтернет – залежності/ URL: <http://www.social-science.com.ua/>.
37. Фролова Н.В. Характер міжособистісної взаємодії інтернет-залежних підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки. 2019. Вип. 4. С. 145 – 151.
38. Ховрич М., Міткевич М. Комп'ютерна залежність серед старшокласників як психолого-педагогічна проблема. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Вип. 2 (№ 158). С. 179–184.
39. Ховрич М., Міткевич М. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Вип. 4 (№ 160). С. 118–123.
40. Ховрич М.О., Міткевич М.О. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментальної діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. №4(160). С.118–123.
41. Цуркан В. О. Психологічні дослідження психосоціальних чинників інтернет-залежності у підлітків. Матеріали до 74-й звітної студентської наукової конференції. Одеса: ОНУ імені І.І.Мечнікова, 2018.
42. Чугуєва І.Є., Мухіна Л.М., Ляшко А.В. Психологія роботи із залежними станами: Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів. Миколаїв, 2022. 101 с.
43. Ярова А. О. Соціально-педагогічна допомога підліткам з інтернетзалежністю : кваліфікаційна робота магістра спеціальності «Соціальна робота: соціальна педагогіка» / наук. керівник Н. В. Заверико. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 64 с.
44. Adorjan M., Ricciardelli R. Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers. Can Rev Sociol. 2021. Feb. Issue 58. No. 1. P. 45–64.

45. Ahola K.S., LeBlanc C., O'Leary K., McPherson A.C., McCarthy E., Nguyen C. et al. The internet as a source of support for youth with chronic conditions: a qualitative study. *Child Care Health Dev.* 2018. №44. C.212–220.

46. Attila Mosonyi. Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey (electronic resource) / Attila Mosonyi, Erika Könyves, Ibolya Fodor, Anetta Müller // *Applied Studies in Agribusiness and Commerce*. Mode of access: <http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-ofcollegestudents-in-the-light-of-a-survey/>.

47. Lin L., Liu J., Cao X., et al. Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms:moderation by physical exercise. *BMC Psychiatry*. 2020. Vol. 20, 144 p

48. Wolakm J., Mitchell K., Finkelhor D. Escapism or co-operation? Descriptions of teenagers, forming mutual relations in the Internet. URL: <http://psynet.carfax.ru/abst.htm>.

49. Young K. S. **What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use.** URL: <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>

50. Young K.S., Rodgers R. C. **The Relationship Between Depression and Internet Addiction.** URL: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

«Анонімний опитувальник щоденної рухової активності»

1. Ваш вік – у вигляді текстового поля.
2. Ваша стать; у вигляді одного вибору з кількох:
 - Чоловіча.
 - Жіноча.
 - Конфіденційно.
3. Скільки часу ви витрачаєте на ходьбу щодня? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
4. Скільки часу ви займаєтеся у школі щодня? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
5. Скільки часу ви витрачаєте на сидячі заняття щодня? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
6. Скільки часу ви проводите за комп'ютером? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
7. Скільки з них витрачаєте на соціальні мережі? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
8. Скільки з них витрачаєте на комп'ютерні ігри? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
9. Скільки часу ви витрачаєте на домашнє завдання? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
10. Скільки з них витрачаєте на письмову роботу? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
11. Скільки з них витрачаєте на усне опрацювання? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
12. Скільки з них витрачаєте на роботу в гаджетах? (у годинах) – у вигляді текстового поля.

13. Яку спортивну секцію ви би хотіли відвідувати? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
14. Що перешкоджає відвідуванню секцій? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
15. Скільки годин на день ви проводите на свіжому повітрі? (у годинах) – у вигляді текстового поля.
16. Чи допомагаєте ви вдома по господарству? У вигляді одного вибору з кількох:
- Так.
 - Ні.
17. Скільки часу ви витрачаєте на домашні справи щодня? (у годинах) – у вигляді текстового поля.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Поліна МАКАРЕНКО
(підпис)