

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Волков Данило Григорович

студент групи ФВб-1-20-1.4д

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ
АДИКЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Освітній ступінь: перший (бакалаврський)

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Науковий керівник:
д. пед. н., професор Денисова Л.В

Протокол засідання кафедри №6
«__9__» __травня__ 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПРОФІЛАКТИКУ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1 Визначення інтернет-адикції та її вплив на психофізичний стан підлітків.....	7
1.2 Значення фізичної активності для формування здорового способу життя у підлітковому віці.....	14
1.3 Роль фізичної культури в профілактиці залежності від інтернету.....	21
Висновок до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Методи дослідження профілактичного впливу фізичної культури на підлітків.....	27
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури	27
2.1.2 Контент-аналіз.....	28
2.1.3 Педагогічне спостереження.....	29
2.1.4 Анкетування.....	29
2.2 Організація дослідження впливу фізичних вправ на поведінкові особливості підлітків.....	29
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ДИКЦІЇ	31
3.1 Соціологічне дослідження рівня інтернет-залежності серед підлітків до впровадження програми фізичної активності.....	31
3.2 Розробка програм фізичної активності для профілактики інтернет-адикції.....	36
3.3 Результати впровадження програми фізичної культури серед підлітків	41

3.4 Оцінка ефективності впливу фізичних вправ на зниження залежності від інтернету	46
Висновок до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАДКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена стрімким зростанням використання інтернету підлітками, що нерідко призводить до формування інтернет-адикції – патологічної залежності, що негативно впливає на психофізичний розвиток, соціалізацію та загальне здоров'я молоді. Сучасні дослідження свідчать про зростання кількості підлітків, які проводять у віртуальному просторі значну частину дня, знижуючи рівень фізичної активності, що є критичним фактором для гармонійного розвитку. Надмірне перебування в інтернеті спричиняє проблеми з концентрацією уваги, порушення сну, емоційні розлади та соціальну ізоляцію. Особливо гостро ця проблема проявляється у підлітковому віці, коли відбувається становлення особистості, формуються звички та стиль життя, що можуть визначати майбутнє фізичне та психічне здоров'я. В умовах цифрової епохи потрібно розглядати нові підходи до профілактики інтернет-адикції, одним із яких є фізична культура, що зміцнює фізичне здоров'я та сприяє психологічному благополуччю, зниженню рівня стресу, розвитку соціальних навичок та формуванню здорового способу життя.

Сучасні наукові дослідження доводять, що підвищення рівня фізичної активності сприяє зменшенню інтересу до надмірного використання гаджетів та інтернету, оскільки дає можливість підліткам реалізувати себе у спортивних іграх, тренуваннях, спілкуванні з однолітками у реальному житті. Фізична культура як засіб профілактики інтернет-залежності дозволяє формувати у підлітків альтернативні варіанти дозвілля, покращує емоційний стан та підвищує рівень мотивації до активного способу життя. Незважаючи на важливість цієї проблематики, у наукових джерелах поки що недостатньо висвітлені конкретні механізми впливу фізичної активності на зниження ризиків інтернет-адикції, що і зумовлює актуальність цього дослідження. Розробка та впровадження ефективних програм фізичного виховання у школах та позашкільних установах може стати дієвим інструментом у боротьбі з надмірною інтернет-залежністю та сприяти гармонійному розвитку підлітків.

Інформаційна база дослідження включає наукові праці з галузі психології, педагогіки, медицини та фізичного виховання, що стосуються проблеми інтернет-адикції та методів її профілактики. Використано монографії, статті у фахових виданнях, результати сучасних емпіричних досліджень, нормативно-правові акти, методичні рекомендації щодо організації фізичної активності підлітків.

Метою кваліфікаційної роботи є визначення ролі фізичної культури як засобу профілактики інтернет-адикції серед підлітків та розробка рекомендацій щодо ефективного залучення підлітків до фізичної активності з метою зменшення часу, проведеного в інтернеті.

Завдання роботи:

- Дослідити особливості інтернет-адикції у підлітковому віці та її вплив на фізичне та психоемоційне здоров'я;
- Визначити значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя підлітків;
- Здійснити емпіричне дослідження, спрямоване на оцінку ефективності фізичної активності у зниженні рівня інтернет-залежності підлітків;
- Розробити програму фізичної активності для профілактики інтернет-адикції та оцінити її ефективність.

Об'єктом дослідження кваліфікаційної роботи є процес профілактики інтернет-адикції серед підлітків.

Предметом дослідження кваліфікаційної роботи є вплив фізичної культури як засобу профілактики інтернет-адикції серед підлітків.

Методи дослідження включають аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз, педагогічне спостереження, анкетування підлітків та вчителів фізичної культури.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів у сфері освіти та фізичного виховання для розробки профілактичних програм, спрямованих на зменшення рівня інтернет-

залежності підлітків. Результати дослідження можуть бути використані педагогами, психологами, соціальними працівниками та фахівцями з фізичної культури для підвищення рівня фізичної активності підлітків та формування здорових звичок.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінок, містить 4 рисунків, 16 таблиць, 32 джерел використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПРОФІЛАКТИКУ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1 Визначення інтернет-адикції та її вплив на психофізичний стан підлітків

Інтернет-адикція є складним соціально-психологічним явищем, що охоплює широкий спектр поведінкових розладів, пов'язаних із надмірним використанням цифрових технологій. Бартків О. визначає це явище як компульсивну поведінку, яка характеризується неконтрольованим прагненням до онлайн-активності, що призводить до погіршення міжособистісних відносин, втрати інтересу до реального життя та зниження продуктивності в навчанні [4, с. 142]. Різні дослідники пропонують альтернативні трактування терміну, що підкреслюють його багатфакторну природу. Деякі науковці розглядають інтернет-адикцію як підвид загальної адиктивної поведінки, інші наголошують на її близькості до обсесивно-компульсивних розладів. Загалом, основною ознакою цього явища є втрата контролю над часом, проведеним в інтернеті, та поява відчуття залежності від віртуального середовища.

Інтернет-адикція може проявлятися у різних формах, які обумовлюються характером використання цифрових технологій. Асєєва Ю. О. виділяє основні підтипи цього явища, серед яких кіберкомунікативна залежність (нав'язливе використання соціальних мереж), онлайн-ігрова залежність (неконтрольоване залучення до відеоігор), інформаційна залежність (необхідність постійного пошуку нової інформації), шопінг-залежність, пов'язана з онлайн-покупками [2, с. 154]. Кожен із цих підтипів має свої особливості та негативні наслідки для психофізичного здоров'я підлітків. Надмірне використання соціальних мереж може спричинити соціальну ізоляцію, емоційне виснаження та проблеми з самооцінкою, тоді як ігрова залежність часто супроводжується порушенням циклів сну та агресивною поведінкою.

Фактори, що сприяють розвитку інтернет-адикції, можна поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів належать технічний прогрес, легкий доступ до інтернету та зміни в культурі дозвілля, що сприяють формуванню цифрової залежності. Ванда М. А. наголошує, що інтернет-адикція є значною мірою зумовлена доступністю та інтерактивністю онлайн-ресурсів, що дозволяють користувачам швидко отримувати емоційне задоволення без необхідності докладати значних зусиль у реальному житті [7, с. 38]. Внутрішні фактори включають індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як низька самооцінка, схильність до уникнення проблем, соціальна тривожність та дефіцит емоційної регуляції. Сукупність цих факторів сприяє формуванню звички до надмірного використання цифрових технологій, що згодом переростає у патологічну залежність. Розгляд різних визначень та характеристик інтернет-адикції дозволяє виявити її основні ознаки та причини розвитку. Узагальнені дані про це подано у табл. 1.1.

Таблиця 1.1 — Поняття інтернет-адикції у різних дослідженнях

Автор	Визначення інтернет-адикції	Основні ознаки
Бартків О. [4]	Компульсивна поведінка, що виявляється у неконтрольованому прагненні до онлайн-активності.	Втрата контролю над часом, соціальна ізоляція, зниження продуктивності.
Асєєва Ю. О. [2]	Форма поведінкової адикції, що включає залежність від соцмереж, онлайн-ігор, інформаційного контенту.	Компульсивне використання соцмереж, уникнення реальності.
Ванда М. А. [7]	Психологічна залежність, зумовлена швидким отриманням задоволення від цифрових технологій.	Відчуття тривоги без інтернету, когнітивна втома, зниження самооцінки.
Гуменюк Л. Й. [12]	Прогресуюче зростання потреби у використанні інтернету з втратою контролю.	Порушення сну, підвищена агресія, соціальна ізоляція.
Агулова О. О. [1]	Поведінковий розлад, пов'язаний із дофаміною залежністю від цифрових технологій.	Дофамінова стимуляція, емоційне виснаження.

Березовська Л. [5]	Вплив соцмереж на формування викривленого уявлення про реальність.	Ідеалізовані образи в соцмережах, незадоволеність собою.
Золотова Г. Д. [14]	Комплексне явище, що поєднує психологічні та соціальні фактори.	Уникнення реальності через інтернет, порушення комунікації.

Джерело: складено на основі [1-14]

Розвиток інтернет-адикції серед підлітків має певні стадії, що відображають прогресуючий характер цього явища. Гуменюк Л. Й. виокремлює три основні етапи: перший етап характеризується поступовим збільшенням часу, проведеного в інтернеті, що сприймається як нешкідлива звичка; другий етап супроводжується появою психологічного дискомфорту при відсутності доступу до онлайн-ресурсів; третій етап проявляється у повній втраті контролю, коли інтернет стає домінуючим фактором у житті підлітка [12, с. 16]. Цей процес часто розвивається непомітно, оскільки на початкових стадіях користувач не усвідомлює проблеми, а оточення не завжди розпізнає її ознаки.

Психологічні механізми формування інтернет-адикції включають низку когнітивно-афективних процесів, що сприяють закріпленню залежності. Агулова О. О. зазначає, що серед ключових механізмів виділяють ефект швидкої винагороди, який активує дофамінову систему мозку, підсилюючи привабливість онлайн-активностей та послаблюючи мотивацію до реального життя [1, с. 17]. Додатковим фактором є відсутність чітких соціальних норм щодо використання інтернету, що дозволяє підліткам виправдовувати надмірне захоплення цифровими технологіями.

З-поміж важливих напрямів дослідження інтернет-адикції є аналіз її соціальних наслідків. Гоян І. та Данилова Т. вказують на те, що зниження соціальних навичок є одним із ключових наслідків залежності, оскільки підлітки поступово втрачають інтерес до живого спілкування, віддаючи перевагу взаємодії у цифровому просторі [11, с. 120]. Особливо небезпечним є вплив цього процесу на підлітковий вік, коли відбувається активне

формування особистості, а відсутність соціального досвіду може призвести до майбутніх проблем у спілкуванні та адаптації в суспільстві.

Аналізуючи особливості інтернет-адикції, можна зробити висновок, що явище має багатогранний характер і вимагає комплексного підходу до профілактики та корекції. Формування залежності відбувається під впливом численних факторів, серед яких значну роль відіграють особистісні характеристики, особливості соціального середовища та технологічний контекст. Подальші дослідження мають бути спрямовані на пошук ефективних методів виявлення ранніх ознак інтернет-адикції та розробку стратегій її профілактики, зокрема через залучення підлітків до фізичної активності та розвитку альтернативних форм дозвілля.

Інтернет-адикція є найактуальнішим психологічним та соціальним викликом сучасності, особливо в контексті підліткової аудиторії, яка є найбільш вразливою до розвитку залежності від цифрових технологій. Визначення цього явища як форми поведінкової адикції було запропоновано наприкінці ХХ століття, і з того часу його характеристики та наслідки активно досліджуються у різних наукових напрямках. Білоущенко В. В. та Чарнецька Р. Т. розглядають інтернет-адикцію як патологічний стан, що характеризується нав'язливим прагненням використовувати інтернет та неможливістю контролювати час, проведений в онлайн-середовищі [6, с. 34]. Воно супроводжується низкою негативних наслідків, серед яких найпомітнішими є зміни в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, що суттєво впливають на загальний психофізичний стан підлітків. Структурним етапом дослідження інтернет-адикції є її класифікація, яка включає залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, перегляду відеоконтенту та безконтрольного споживання інформації, що свідчить про мультифакторний характер цього явища.

Негативний вплив інтернет-залежності на психічне здоров'я підлітків пов'язаний передусім із формуванням порушень у регуляції емоцій, що проявляється у зниженні рівня самоконтролю, збільшенні тривожності, депресивних станах та емоційній нестабільності. Дослідження Ванди М. А. та

Бондаренко Н. Б. вказують на те, що тривале перебування у віртуальному середовищі спричиняє порушення адаптивних механізмів психіки, що виявляється у відчутті відірваності від реальності та утрудненні побудови міжособистісних стосунків у реальному житті [7, с. 39]. Вплив соціальних мереж як провідного виду інтернет-активності підлітків має особливе значення, оскільки саме у цей період розвитку особистості формується самоідентифікація, і надмірна залученість до віртуальних спільнот може негативно впливати на адекватність самооцінки та процес соціалізації. У цьому контексті важливим є дослідження механізмів формування залежності, серед яких провідну роль відіграє система винагороди, що активується під час взаємодії з цифровими технологіями, спричиняючи підвищення рівня дофаміну та закріплення патологічної поведінки.

Інтернет-адикція впливає на психоемоційний стан підлітків та на їхній фізичний розвиток, оскільки тривале перебування перед екраном спричиняє низку негативних змін у функціонуванні організму. Серед фізіологічних наслідків є порушення циркадних ритмів, що зумовлює розлади сну, зниження рівня фізичної активності та загальне погіршення самопочуття. Березовська Л. підкреслює, що недостатність рухової активності, спричинена надмірним використанням інтернету, є фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння та порушень постави [5, с. 30]. Зміни у фізичному стані тісно пов'язані з психологічними процесами, оскільки дефіцит фізичних навантажень сприяє накопиченню стресу та зниженню когнітивних функцій, що призводить до труднощів у навчанні, зниження концентрації уваги та загальної когнітивної втоми. Серед інших негативних фізіологічних наслідків варто відзначити порушення зору, хронічну м'язову напругу, підвищену стомлюваність та загальне виснаження організму. Негативний вплив інтернет-залежності проявляється у різних аспектах життєдіяльності підлітків, що відображено в табл. 1.2.

Таблиця 1.2 — Основні наслідки інтернет-адикції у підлітків

Вплив інтернет-адикції	Психічні наслідки	Фізіологічні наслідки
Надмірна емоційна збудливість	Підвищена тривожність, депресія	Порушення сну
Соціальна ізоляція	Утруднення побудови міжособистісних стосунків	Зниження рівня фізичної активності
Залежність від схвалення в соцмережах	Низька самооцінка, викривлення образу себе	Порушення постави, зору
Втрата контролю над часом онлайн	Когнітивна втома, розлади уваги	Хронічна м'язова напруга

Джерело: складено на основі [5]

Визначення факторів ризику розвитку інтернет-адикції є важливим етапом профілактичних заходів, спрямованих на зменшення її негативного впливу на психофізичний стан підлітків. За результатами досліджень Асланян Т. С. та Олендаренка С. В., ключовими факторами, що сприяють формуванню залежності, є недостатній контроль з боку батьків, дефіцит живого спілкування, психологічні особливості особистості (низька стресостійкість, схильність до самотності, соціальна тривожність), доступність інтернету та його функціональні можливості, що стимулюють часте використання [3, с. 6]. Особливу роль відіграють внутрішні психологічні мотиви, такі як прагнення до втечі від реальності, потреба в самоствердженні та компенсаторні механізми, пов'язані з низьким рівнем емоційної регуляції. Усвідомлення цих факторів дозволяє розробити ефективні профілактичні стратегії, спрямовані на зменшення ризику розвитку залежності та формування здорового балансу між онлайн- та офлайн-активностями.

Розглядаючи проблему інтернет-адикції серед підлітків, варто звернути увагу на її психологічні механізми та особливості прояву. Залежність від інтернету формується поступово, і на початкових етапах вона може не сприйматися як серйозна проблема. Підлітки все частіше використовують цифрові технології для задоволення комунікативних, інформаційних та розважальних потреб, що ускладнює відстеження моменту переходу від звичайного користування до патологічної залежності. Система миттєвих

винагород полягає у використанні соцмереж чи онлайн-ігор спричиняє викид дофаміну, викликаючи відчуття задоволення. Згодом мозок адаптується до таких стимулів, і для отримання тієї ж самої емоційної відповіді потрібно все більше часу в онлайні, що веде до поступового збільшення рівня залежності.

Проблема інтернет-адикції пов'язана з соціальними факторами, які відіграють важливу роль у її розвитку. Підлітки, які відчують труднощі у спілкуванні в реальному житті або стикаються з нестачею підтримки з боку сім'ї та друзів, частіше шукають взаємодію у віртуальному просторі. Соціальні мережі створюють ілюзію значущості та прийняття, дозволяючи формувати образ бажаної особистості, що не завжди відповідає реальності. Водночас інтернет-залежність призводить до зниження реальної соціальної активності, а це, своєю чергою, посилює відчуття ізоляції та тривожності. Замкнуте коло, коли людина уникає живого спілкування через надмірне використання цифрових технологій, а потім ще більше занурюється у віртуальну реальність, є однією з найбільших загроз сучасної підліткової культури.

Серед можливих шляхів профілактики інтернет-адикції є впровадження програм, що сприяють збільшенню фізичної активності підлітків, оскільки рухова активність є важливим фактором, який допомагає знизити рівень стресу, покращити психоемоційний стан та підвищити рівень саморегуляції. Дослідження Агулової О. О. підтверджують, що залучення підлітків до спортивних заходів, групових ігор та активного дозвілля сприяє зниженню потреби у надмірному використанні цифрових технологій, оскільки забезпечує альтернативні способи отримання задоволення та емоційного розвантаження [1, с. 18]. Акцент на значенні фізичної культури у профілактиці інтернет-залежності пов'язаний з покращенням фізичного здоров'я та з розвитком соціальних навичок, формуванням дисципліни та відповідальності, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Фізична культура відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню емоційного стану, зниженню рівня тривожності та підвищенню стресостійкості. Спортивні ігри,

командні види діяльності та активний відпочинок дозволяють підліткам отримувати позитивні емоції, які раніше асоціювалися виключно з онлайн-активностями. Фізична активність сприяє виробленню серотоніну та ендорфінів, що допомагають регулювати настрій та знижувати рівень залежності від цифрових стимулів. Розробка комплексних програм фізичного виховання, спрямованих на профілактику інтернет-адикції, може стати ефективним інструментом для підтримки психологічного та фізичного здоров'я підлітків.

Розуміння механізмів впливу фізичної активності на профілактику інтернет-адикції є важливим напрямом подальших досліджень, які повинні враховувати індивідуальні особливості підлітків, рівень їхньої залученості до цифрового середовища та ефективність різних методів фізичної активності у зменшенні залежності. Інтеграція рухової активності у повсякденне життя підлітків може стати ефективним засобом покращення їхнього психофізичного стану, сприяючи гармонійному розвитку та соціальній адаптації у реальному середовищі.

1.2 Значення фізичної активності для формування здорового способу життя у підлітковому віці

Фізична активність відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя підлітків, оскільки вона сприяє гармонійному розвитку організму, підвищенню витривалості, зміцненню серцево-судинної системи та покращенню функціонування нервової системи. Підлітковий період характеризується інтенсивним фізіологічним розвитком, тому саме в цей час варто закладати основи рухової активності, що впливатимуть на здоров'я у дорослому віці. Дослідження Василюк Н. М. вказують на те, що рівень фізичної активності безпосередньо корелює з показниками психоемоційного стану, рівнем стресостійкості та загальною життєвою енергією підлітків [8, с. 94]. Регулярні фізичні вправи сприяють викиду ендорфінів, що покращує

настрій та допомагає боротися з емоційним напруженням, яке часто є наслідком шкільного навантаження, соціальних викликів та інформаційного перевантаження.

Недостатність рухової активності є однією з головних проблем сучасної молоді, що призводить до погіршення стану здоров'я, розвитку хронічних захворювань та зниження загальної якості життя. В умовах цифрової епохи підлітки все більше часу проводять у сидячому положенні, що негативно впливає на їхню поставу, обмін речовин та загальне самопочуття. Дослідження Гошовського Я. О. свідчать про те, що низький рівень фізичної активності у шкільному віці сприяє розвитку зайвої ваги, метаболічних порушень та серцево-судинних проблем у дорослому житті [10, с. 137]. Фізичне навантаження допомагає нормалізувати роботу організму, стимулюючи кровообіг, покращуючи оксигенацію мозку та підвищуючи працездатність, що є особливо важливим для підлітків у період інтенсивного навчання.

Значення фізичної активності для розвитку соціальних навичок та психоемоційної стабільності є не менш важливим, ніж її фізіологічний вплив. Підлітки, які займаються спортом або беруть участь у групових фізичних активностях, демонструють вищий рівень комунікаційних навичок, лідерських якостей та впевненості у собі. Ванда М. А. відзначає, що фізична культура сприяє розвитку навичок саморегуляції, дисциплінованості та стресостійкості, що є важливими чинниками адаптації до соціального середовища [7, с. 40]. Участь у командних видах спорту допомагає формувати навички співпраці, розвиває почуття відповідальності та зміцнює міжособистісні зв'язки, що є особливо важливим у підлітковому віці, коли особистість активно шукає соціальну підтримку та ідентифікацію. Фізична активність сприяє підтримці здорового способу життя, позитивно впливає на фізичний, психоемоційний стан та соціальні навички підлітків. Детальніше ці аспекти висвітлено у табл. 1.3.

Таблиця 1.3 — Вплив фізичної активності на здоров'я підлітків

Аспект впливу	Позитивний ефект фізичної активності
---------------	--------------------------------------

Фізичний розвиток	Покращення координації, підвищення витривалості, зміцнення серцево-судинної системи.
Психоемоційний стан	Підвищення рівня ендорфінів, зниження рівня стресу та тривожності.
Когнітивна функція	Покращення пам'яті, концентрації уваги, підвищення навчальної працездатності.
Соціальна адаптація	Розвиток комунікативних навичок, лідерських якостей, вміння працювати в команді.
Запобігання хворобам	Зменшення ризику ожиріння, серцево-судинних захворювань, порушень постави.

Джерело: складено на основі [20]

Розвиток фізичної активності серед підлітків має бути комплексним та враховувати як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Участь у спортивних заходах або активному дозвіллі сприяє формуванню здорового способу життя та зміцненню психічного здоров'я. Гіденко Є. С. зазначає, що регулярна фізична активність знижує ризики розвитку депресивних станів, емоційного вигорання та підвищує рівень загальної задоволеності життям [9, с. 28]. Необхідно відзначити, що оптимальне фізичне навантаження для підлітків має відповідати їхнім віковим особливостям та рівню підготовленості, оскільки надмірні навантаження можуть мати негативний вплив на організм, що ще розвивається.

Роль фізичної активності у профілактиці інтернет-адикції є окремим напрямом досліджень, що набуває все більшої актуальності. Підлітки, які активно залучені до спорту або інших видів фізичної діяльності, значно рідше страждають від залежності від цифрових технологій, оскільки їхній вільний час заповнений корисними та насиченими заняттями. Дослідження Березовської Л. доводять, що включення фізичної активності у щоденний розклад підлітків сприяє зменшенню часу, проведеного в інтернеті, покращенню соціальних контактів та загальному підвищенню рівня мотивації до життя [5, с. 32]. Цей ефект пов'язаний із тим, що фізичні навантаження сприяють підвищенню рівня дофаміну та серотоніну, що знижує потребу у штучних стимулах, які зазвичай надають цифрові розваги.

Розуміння важливості фізичної активності для формування здорового способу життя підлітків вимагає комплексного підходу, що включає індивідуальну мотивацію та підтримку з боку родини, школи та громади. Створення умов для регулярної фізичної активності, забезпечення доступу до спортивних майданчиків, організація рухливих ігор та активних форм дозвілля є важливими кроками у популяризації здорового способу життя серед молоді. Впровадження ефективних програм фізичного виховання, що поєднують елементи спорту, ігор та активного відпочинку, сприятиме покращенню здоров'я підлітків, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовки та зниженню ризиків, пов'язаних із малорухливим способом життя.

Фізична активність є фундаментальним чинником формування здорового способу життя у підлітковому віці, оскільки вона впливає на фізичний стан та на психоемоційне та когнітивне благополуччя. У цей період відбувається активне становлення фізичних, соціальних та емоційних навичок, тому регулярні фізичні навантаження сприяють гармонійному розвитку особистості. Фізична активність безпосередньо впливає на самопочуття та рівень життєвої енергії, сприяючи зменшенню рівня стресу та нервового напруження. Підлітки, які ведуть активний спосіб життя, демонструють вищий рівень працездатності, мотивації до навчання та соціальної взаємодії, що є важливим для їхнього подальшого розвитку.

Недостатність фізичної активності в підлітковому віці має серйозні наслідки, зокрема призводить до збільшення ризику розвитку хронічних захворювань, порушень метаболізму, зниження імунітету та проблем із серцево-судинною системою. В умовах сучасного суспільства, де підлітки все більше часу проводять у пасивних видах діяльності, таких як використання гаджетів, перегляд контенту та участь в онлайн-іграх, виникає необхідність активного впровадження фізичної культури у повсякденне життя. Потрібно створювати умови для рухової активності у шкільних рамках та у позашкільному середовищі, оскільки сприяє формуванню звички до здорового способу життя.

Необхідна підтримка з боку батьків, педагогів та однолітків, адже позитивне ставлення до фізичної культури формується через соціальні взаємодії. Участь у спортивних змаганнях, командних іграх, організованих фізкультурних заходах створює у підлітків стійку зацікавленість до активного способу життя та закладає основу для подальшого розвитку. Велике значення має залучення до фізичної активності через інтеграцію сучасних технологій, використання фітнес-додатків, спортивних гаджетів, інтерактивних ігор, що можуть підвищити інтерес до рухової діяльності.

Фізична активність позитивно впливає на емоційний стан підлітків, оскільки сприяє зниженню рівня стресу, покращенню сну та загальному зміцненню нервової системи. Регулярні заняття спортом сприяють виробленню нейромедіаторів, що відповідають за гарний настрій та психологічний комфорт, зокрема серотоніну та дофаміну. Фізичне навантаження допомагає регулювати рівень тривожності та покращує здатність до емоційної саморегуляції, що позитивно впливає на соціальні взаємодії та загальний рівень комунікабельності.

Роль фізичної активності у формуванні здорових звичок має велике значення, оскільки підлітки, які регулярно займаються спортом або фізичними вправами, менш схильні до шкідливих звичок та ризикованої поведінки. Вони мають вищий рівень самоорганізації, що позитивно впливає на їхнє ставлення до харчування, режиму дня та загального рівня самодисципліни. Саме тому впровадження програм фізичної активності у школах та позашкільних закладах може сприяти комплексному зміцненню здоров'я підлітків та формуванню у них відповідального ставлення до власного фізичного та психічного благополуччя.

Популяризація фізичної активності серед підлітків потребує інтегрованого підходу, що включає освітні, соціальні та організаційні аспекти. Головне забезпечити доступність спортивної інфраструктури та проводити інформаційно-просвітницьку роботу щодо значення рухової активності для здоров'я. Формування відповідального ставлення до фізичної культури

можливе через залучення підлітків до розробки власних програм фізичної активності, створення індивідуальних маршрутів здорового способу життя, мотивацію через позитивні приклади успішних спортсменів. Комплексний підхід до питання фізичної культури може стати ключовим чинником зменшення негативних наслідків малорухливого способу життя серед молоді та сприяти їхньому всебічному розвитку. Розглядаючи значення фізичної активності, можна виділити основні напрями її впливу на підлітковий організм та поведінку. Узагальнена схема цього представлена на рис. 1.1.

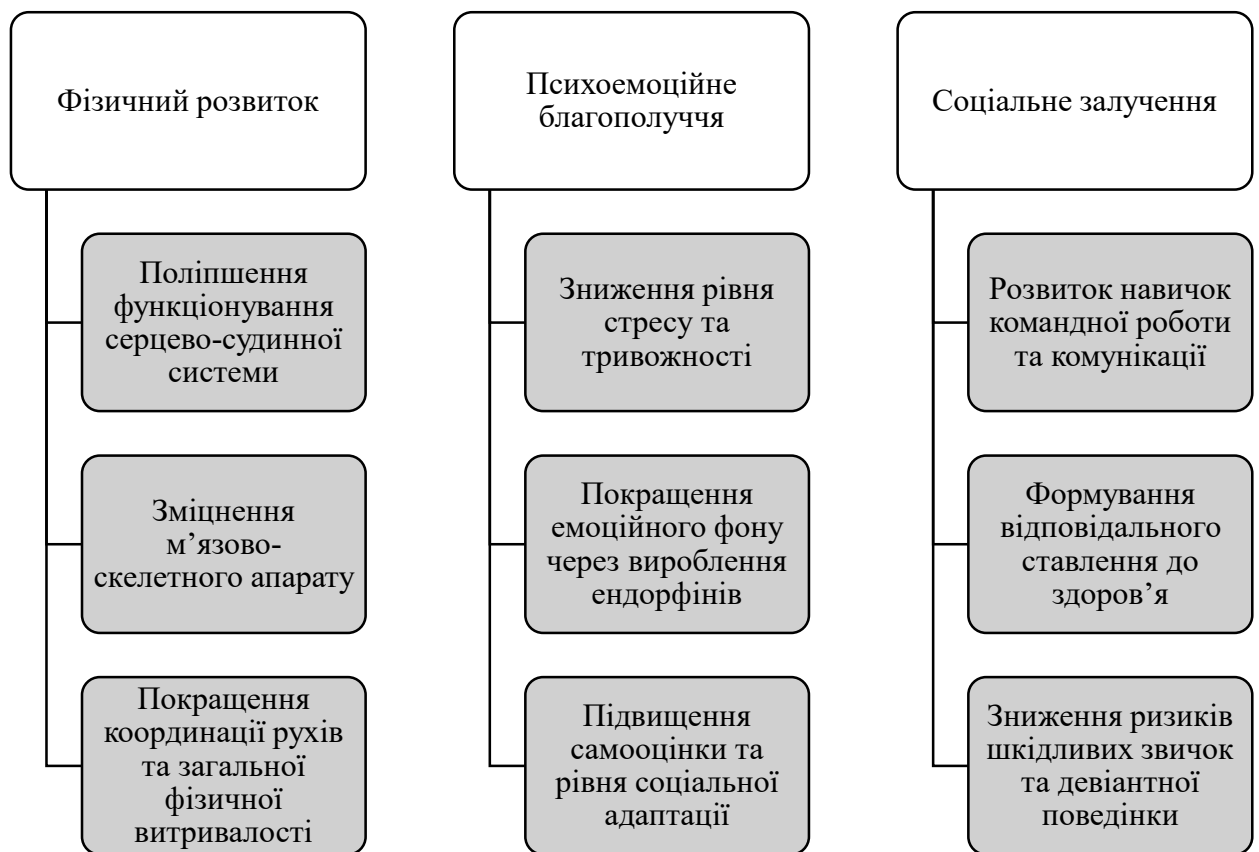


Рисунок 1.1 — Напрями фізичної активності у формуванні здорового способу життя підлітків

Джерело: складено на основі [17]

Фізична активність є основним елементом формування здорового способу життя підлітків, оскільки впливає на їхній фізичний стан та на

розвиток життєвих навичок, необхідних для підтримання загального благополуччя. Формування активної життєвої позиції та відповідального ставлення до власного здоров'я починається саме у підлітковому віці, коли фізичний розвиток відбувається найбільш інтенсивно. Регулярні фізичні навантаження сприяють розвитку моторики, координації, витривалості, що дозволяє підліткам легше адаптуватися до навколишнього середовища. Заняття фізичною культурою навчають підлітків працювати над собою, ставити цілі та досягати їх, що має значний вплив на формування дисципліни та відповідального ставлення до власного тіла та здоров'я.

Роль фізичної активності у профілактиці захворювань у підлітковому віці є особливо ваговою, оскільки вона допомагає підтримувати оптимальний рівень метаболізму, запобігає розвитку ожиріння, серцево-судинних захворювань та порушень опорно-рухового апарату. Дослідження вказують на те, що малорухливий спосіб життя сприяє накопиченню жирової маси, підвищенню рівня холестерину та розвитку діабету другого типу, що є серйозною проблемою сучасної молоді. Важливе значення має саме комплексний підхід до фізичної активності, який поєднує аеробні та силові навантаження, оскільки різні типи вправ позитивно впливають на всі системи організму. Рухова активність у вигляді плавання, бігу, командних ігор або занять у спортивних секціях покращує фізичний стан та формує стійкі корисні звички, що зменшують ризик виникнення хронічних захворювань у дорослому віці.

Фізична культура відіграє важливу роль у розвитку особистісних якостей підлітків, сприяючи підвищенню самооцінки, формуванню лідерських навичок та розвитку впевненості у власних силах. Регулярні заняття спортом допомагають формувати відповідальність, силу волі, терпіння та витримку, які є необхідними для досягнення успіху в будь-якій сфері життя. Заняття фізичними вправами розвивають у підлітків почуття колективізму, вміння працювати в команді, що є надзвичайно важливим у процесі соціалізації. Спорт сприяє розвитку емоційної стійкості, допомагає впоратися з

труднощами та навчає правильно реагувати на перемоги і поразки, що є важливим для формування гармонійної особистості.

Формування мотивації до фізичної активності серед підлітків є складним, але необхідним завданням, яке потребує комплексного підходу з боку школи, сім'ї та суспільства. Підвищення рівня рухової активності має бути інтегрованим у навчальний процес, оскільки фізична культура повинна розглядатися як шкільний предмет, а як стиль життя. Важливим є розвиток спортивної інфраструктури, проведення різноманітних заходів, що популяризують фізичну культуру, впровадження програм, які мотивують підлітків до активного способу життя через використання сучасних технологій, соціальних мереж, спортивних викликів та інтерактивних платформ. Створення умов для всебічного фізичного розвитку підлітків сприятиме покращенню їхнього здоров'я, підвищенню соціальної активності та закладе основи для здорового майбутнього покоління.

1.3 Роль фізичної культури в профілактиці залежності від інтернету

Фізична культура є ефективним засобом профілактики інтернет-залежності, оскільки сприяє зменшенню часу, проведеного підлітками в цифровому просторі, та формуванню альтернативних способів дозвілля. Ванда М. А. зазначає, що активний спосіб життя сприяє регулюванню рівня дофаміну, що допомагає зменшити потребу в штучному емоційному піднесенні, яке часто отримується через взаємодію з цифровими технологіями [7, с. 40]. Участь у спортивних заходах сприяє підвищенню мотивації до реальних соціальних контактів, що допомагає підліткам компенсувати дефіцит живого спілкування, спричинений надмірним використанням інтернету. Різноманітні фізичні активності, такі як командні ігри, фітнес-тренування та спортивні секції, дозволяють зміцнити міжособистісні зв'язки та формують навички ефективної комунікації.

Низький рівень фізичної активності є головним чинником ризику розвитку інтернет-залежності, оскільки підлітки, які не займаються спортом, частіше обирають пасивні форми дозвілля. Дослідження Гоян І. та Данилової Т. свідчать про те, що фізична культура має потужний антистресовий ефект, сприяючи зниженню рівня тривожності, що часто є тригером надмірного використання інтернету [11, с. 121]. Регулярні фізичні навантаження сприяють розвитку самоконтролю, що є доцільним у профілактиці адиктивної поведінки.

Психофізичний стан підлітків, які ведуть малорухливий спосіб життя, зазнає значних негативних змін, що може сприяти закріпленню інтернет-залежності. Гуменюк Л. Й. наголошує на тому, що фізична активність є природним регулятором нервової системи, який допомагає підтримувати баланс між психічною та фізіологічною складовими здоров'я [12, с. 15]. Вплив фізичних вправ на стан мозку сприяє покращенню когнітивних функцій, що допомагає підліткам ефективніше контролювати власні звички та уникати нав'язливої поведінки. Окрім цього, фізична культура сприяє підвищенню рівня енергії та працездатності, що зменшує потребу у стимуляції через цифрові технології. Фізична культура є ефективним засобом профілактики інтернет-адикції, оскільки сприяє розвитку самоконтролю, соціалізації та зменшенню залежності від цифрових технологій. Детальний аналіз цього впливу подано у табл. 1.4.

Таблиця 1.4 — Вплив фізичної активності на профілактику інтернет-залежності

Фактор впливу	Позитивний ефект фізичної активності
Емоційна регуляція	Зниження рівня тривожності, стабілізація настрою.
Соціалізація	Покращення комунікативних навичок, формування зв'язків з однолітками.
Самоконтроль	Підвищення рівня відповідальності, розвиток дисципліни.
Когнітивні функції	Покращення уваги, пам'яті, зменшення когнітивного перевантаження.

Альтернативні форми дозвілля	Зменшення часу, проведеного в інтернеті, формування корисних звичок.
------------------------------	--

Джерело: складено на основі [22]

Включення фізичної активності до щоденного розпорядку дня підлітків дозволяє знизити рівень залежності від цифрових технологій, оскільки забезпечує їх зайнятість іншими видами діяльності. Березовська Л. відзначає, що фізична культура створює сприятливі умови для розвитку здорових звичок та допомагає компенсувати негативний вплив інформаційного перевантаження, яке є однією з головних причин розвитку інтернет-залежності [5, с. 30]. Організація спортивних секцій, групових активностей та змагань сприяє зменшенню часу, який підлітки проводять у віртуальному просторі, що позитивно впливає на їхню соціалізацію та психологічний стан.

Підлітки, які займаються фізичною активністю, рідше виявляють симптоми компульсивного використання цифрових технологій, оскільки їхня нервова система є більш стійкою до впливу зовнішніх факторів. Дослідження Бартківа О. свідчать про те, що фізична культура формує стійкість до стресу, покращує загальну витривалість організму та сприяє підвищенню мотивації до активного способу життя [4, с. 145]. Участь у фізичних вправах сприяє покращенню самооцінки підлітків, оскільки вони відчують власну силу, спритність та можливості, що підвищує їхню впевненість у собі та зменшує потребу в онлайн-компенсаціях через віртуальні досягнення.

Ефективність фізичної культури як засобу профілактики інтернет-залежності залежить від системного підходу до її впровадження. Важливу роль відіграє мотивація самих підлітків та підтримка з боку батьків, педагогів та суспільства. Створення комфортного середовища для фізичної активності, доступність спортивних майданчиків, організація командних ігор та рухливих форм дозвілля сприяють розвитку позитивного ставлення до фізичної культури. Комплексний підхід до фізичного виховання дозволяє сформувати

у підлітків здорові звички та відповідальне ставлення до власного психоемоційного стану, що є ключовим профілактики інтернет-залежності.

Фізична культура є потужним інструментом у боротьбі з інтернет-залежністю серед підлітків, оскільки сприяє зниженню часу, проведеного в цифровому середовищі, та формуванню альтернативних способів дозвілля. Дослідження Асєєвої Ю. О. показують, що однією з основних причин інтернет-залежності є дефіцит живого спілкування, який підлітки намагаються компенсувати за допомогою соціальних мереж та онлайн-ігор [2, с. 154]. Фізична активність, особливо командні види спорту, сприяє розвитку соціальних навичок, що зменшує потребу в онлайн-комунікаціях та допомагає підліткам встановлювати реальні міжособистісні зв'язки. Регулярне залучення до фізичних вправ підвищує рівень мотивації до активного способу життя, що, у свою чергу, зменшує схильність до компульсивного використання інтернету.

Розвиток фізичної культури як засобу профілактики інтернет-залежності має бути інтегрованим у навчальний процес. Гошовський Я. О. зазначає, що традиційні уроки фізкультури часто не враховують інтереси підлітків, що знижує рівень їхньої залученості до занять [10, с. 140]. Альтернативним підходом є впровадження сучасних форматів фізичної активності, таких як спортивні секції, танцювальні студії, активні квести та змагання, що допомагають зробити рухову активність цікавою та захопливою. Додатково можна використовувати технології для підвищення залученості підлітків, інтерактивні додатки, які відстежують рівень активності та стимулюють до досягнення нових цілей.

Дослідження Гуменюк Л. Й. вказують на те, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на здатність до саморегуляції, що є ключовим фактором у боротьбі з інтернет-залежністю [12, с. 18]. Підлітки, які займаються спортом, мають вищий рівень самодисципліни, що допомагає їм свідомо контролювати час, проведений в інтернеті, та більш ефективно розподіляти навантаження між навчанням, відпочинком та фізичною активністю. Профілактика інтернет-залежності повинна бути комплексною,

включати освітні програми, які навчають правильному використанню цифрових технологій, та стимулювати підлітків до активного способу життя.

Додатковою перевагою фізичної активності є її здатність впливати на когнітивні функції підлітків. Бартків О. зазначає, що регулярні фізичні навантаження покращують роботу мозку, підвищують рівень концентрації та сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу [4, с. 146]. Надмірне використання цифрових технологій супроводжується зниженням рівня уваги та когнітивною втомою. Фізичні вправи допомагають покращити кровообіг мозку, стимулюючи процеси мислення та запам'ятовування, що позитивно впливає на академічну успішність та загальну продуктивність підлітків.

Таким чином, фізична культура є ефективним засобом профілактики інтернет-залежності, оскільки сприяє розвитку соціальних навичок, підвищенню рівня самоконтролю, зниженню рівня стресу та покращенню когнітивних функцій. Регулярна фізична активність допомагає підліткам знайти баланс між використанням цифрових технологій та реальним життям, розвиваючи позитивні звички, що сприяють збереженню їхнього психічного та фізичного здоров'я. Інтеграція фізичної культури в систему освіти та створення мотиваційних програм для залучення молоді до спорту є ключовими кроками у боротьбі з проблемою інтернет-залежності серед підлітків.

Висновок до першого розділу

Аналіз наукових джерел та досліджень підтвердив, що інтернет-залежність є серйозною психологічною та соціальною проблемою, яка впливає на психофізичний стан підлітків, формування їхньої особистості та загальний рівень соціалізації. Надмірне використання цифрових технологій призводить до порушень емоційного стану, розладів уваги, соціальної ізоляції, погіршення фізичного здоров'я. Основними причинами розвитку інтернет-адикції є відсутність контролю за онлайн-активністю, прагнення уникнути реальності, психологічні особливості особистості та низький рівень саморегуляції.

Фізична культура відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя підлітків, оскільки вона позитивно впливає на їхній фізичний, емоційний та соціальний розвиток. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню обміну речовин, зниженню рівня стресу та тривожності, формуванню самодисципліни та стійкості до негативних впливів цифрового середовища. Рухова активність сприяє розвитку навичок комунікації, підвищує рівень самооцінки, що є важливим фактором у профілактиці адиктивної поведінки.

Фізична культура є найефективнішим інструментом профілактики інтернет-залежності серед підлітків, оскільки вона допомагає замінити пасивні види дозвілля на активні, забезпечує альтернативні способи отримання задоволення та розширює можливості для соціальної взаємодії. Регулярні заняття спортом сприяють зниженню часу, проведеного в інтернеті, оскільки формують більш здоровий розпорядок дня та стимулюють до участі у реальних соціальних процесах. Підлітки, які ведуть активний спосіб життя, мають вищий рівень саморегуляції, що дозволяє їм контролювати використання цифрових технологій та запобігати розвитку залежності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань дослідження в роботі був використаний комплекс дослідницьких методів:

1. Аналіз науково-методичної літератури
2. Контент-аналіз
3. Педагогічне спостереження
4. Анкетування

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури був одним з ключових етапів дослідження, що дозволив сформувати теоретичну базу для розуміння проблеми інтернет-адикції підлітків та розробки шляхів її профілактики засобами фізичної культури. Протягом цього етапу було опрацьовано значний масив наукових джерел, включаючи монографії, дисертації, статті у фахових виданнях, а також методичні рекомендації та посібники. Були вивчені праці вітчизняних та зарубіжних науковців, які досліджують природу, етіологію, патогенез та клінічні прояви інтернет-залежності (наприклад, роботи А. Асмолова, Ю. Бабаєвої, В. Бурової, А. Готліба, А. Єгорова, В. Лозової, А. Мітіної, Г. Цукермана та ін.). Особлива увага приділялася роботам, що розкривають психологічні та соціальні аспекти впливу надмірного використання інтернету на особистість підлітка, його емоційний стан, когнітивні функції, соціалізацію та фізичне здоров'я. Аналізувалися дослідження, що висвітлюють різні типології інтернет-залежності (ігрова, комунікативна, інформаційна тощо) та фактори ризику її розвитку в підлітковому віці. Розглядалися роботи, присвячені впливу рухової активності на формування здорового способу життя, покращення психоемоційного стану, розвиток вольових якостей та підвищення стресостійкості. Досліджувалися

загальні підходи до профілактики залежностей, що включають формування життєвих навичок, розвиток саморегуляції, підвищення самооцінки та формування адаптивних стратегій поведінки. Окремо аналізувалися можливості використання засобів фізичної культури та спорту в системі профілактичної роботи з підлітками, зокрема через розвиток соціально важливих якостей, дисципліни, формування інтересу до здорового способу життя та альтернативних форм дозвілля. Були вивчені науково-методичні рекомендації щодо організації та проведення педагогічних досліджень, вибору адекватних методів збору та аналізу даних (В. Загвязинський, В. Краєвський, М. Ядов та ін.). Це дозволило правильно спланувати емпіричну частину роботи та забезпечити валідність та достовірність отриманих результатів.

2.1.2. Контент-аналіз

Контент-аналіз був використаний як один із методів для глибинного вивчення якісних даних, отриманих у ході дослідження, зокрема з відкритих відповідей анкети, а також для аналізу змісту науково-методичної літератури та інших інформаційних джерел, що стосуються теми дипломної роботи.

Ідентифікація найбільш значущих аспектів, пов'язаних з інтернет-адикцією підлітків та впливом фізичної культури на їх психоемоційний стан.

Визначення домінуючих понять, почуттів, переживань, а також видів фізичної активності, що згадуються респондентами або обговорюються в наукових джерелах. Для аналізу відповідей анкети одиницями аналізу виступали окремі слова, словосполучення, речення або абзаци, що містили інформацію про емоційний стан, сприйняття фізичної активності, ставлення до інтернету та його впливу.

Проводилася інтерпретація отриманих даних, аналіз взаємозв'язків між категоріями, виявлення глибинних смислів та прихованих мотивів у висловлюваннях респондентів. Наприклад, які саме позитивні емоції згадувалися найчастіше, і з чим вони були пов'язані.

2.1.3. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження є одним з основних емпіричних методів дослідження в педагогіці та психології, що дозволяє отримати інформацію про об'єкт дослідження шляхом безпосереднього, цілеспрямованого та систематичного сприйняття його поведінки та діяльності в природних умовах. У рамках даного дослідження педагогічне спостереження було використане для збору якісних даних щодо проявів інтернет-адикції у підлітків та їхньої реакції на впровадження профілактичних заходів засобами фізичної культури.

2.1.4. Анкетування

Соціологічне дослідження, зокрема метод анкетування, було одним з ключових емпіричних методів, використаних у дипломній роботі. Його застосування дозволило отримати об'єктивні кількісні та якісні дані безпосередньо від підлітків – учасників дослідження – щодо їхнього ставлення до фізичної культури, рівня фізичної активності, а також наявних проявів та усвідомлення інтернет-адикції.

2.2. Організація дослідження

Дослідження за темою дипломної роботи проводилося в період з 08.11.2024 по 24.04.2025. Всього у дослідженнях взяло участь 50 підлітків 14-17 років, дослідження проводилось на базі закладу загальної середньої освіти школи № 11м. Києва.

Перший етап – Підготовчий (з 08.11.2024 по 22.04.2025) На даному етапі здійснювалася теоретична розробка дослідження та планування емпіричної частини. Було проведено ґрунтовний аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел з проблематики інтернет-адикції, вікової психології підлітків, теорії та методики фізичного виховання, а також профілактики адиктивної поведінки. Це дозволило уточнити понятійно-категоріальний апарат, визначити стан

розробленості проблеми у науці та виявити найбільш актуальні напрями подальшого дослідження.

Другий етап – Емпіричний (з 17.02.-22.03.2025) На цьому етапі безпосередньо здійснювався збір емпіричних даних. Здійснено масове анкетування підлітків з метою збору даних про їхню інтернет-активність, фізичну активність та пов'язані з цим психоемоційні стани. Забезпечено анонімність та конфіденційність відповідей. Загалом було опитано 50 респондентів.

Проводилося систематичне спостереження за поведінкою підлітків у різних умовах (на уроках фізичної культури, під час перерв, у позаурочний час) з фіксацією проявів інтернет-залежності, рівня їхньої фізичної активності та змін у психоемоційному стані. Зібрані матеріали систематизувалися, готувалися до подальшої обробки та аналізу.

Третій етап – Аналітико-узагальнюючий (з 27.02.-24.04.2025) На заключному етапі здійснювалася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих даних, а також формулювання висновків. Здійснено статистичну обробку кількісних даних анкетування за допомогою, Microsoft Excel, SPSS. Проведено контент-аналіз якісних даних, отриманих з відкритих питань анкет та протоколів спостереження. Проведено порівняльний аналіз отриманих даних, виявлено закономірності, тенденції та кореляційні зв'язки між рівнем фізичної активності та проявами інтернет-адикції.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ- АДИКЦІЇ

3.1. Соціологічне дослідження рівня інтернет-залежності серед підлітків до впровадження програми фізичної активності

З метою визначення ефективності фізичної активності як профілактичного засобу проти інтернет-адикції серед підлітків було проведено анкетування, у якому взяли участь 50 учнів 9–11 класів (вік — 14–17 років) з загально освітньої школи №11, 10 вчителів. Опитування мало на меті виявити особливості цифрової залежності, оцінити, як фізична активність впливає на психоемоційний стан, рівень соціальної інтеграції та бажання перебувати онлайн.

Анкета для підлітків складалася з шести блоків питань, які охоплювали: загальні відомості, обсяг використання інтернету, характер залученості до фізичної активності, вплив фізичних вправ на емоційний стан, соціальну поведінку, відкриті питання щодо вражень і пропозицій. Усі учні проходили анкетування після участі в одномісячній програмі "Онлайн-план фізичної активності", яка включала вправи вдома без спеціального обладнання.

Перед розробкою та впровадженням програми фізичної активності як засобу профілактики інтернет-адикції було проведено початкове діагностичне опитування учнів 9–11 класів (14–17 років) загальноосвітньої школи №11 міста Києва (вул. Алматинська, 113). Мета опитування полягала у виявленні рівня залежності від інтернету, психоемоційного стану та загальної фізичної активності підлітків.

В опитуванні взяли участь 50 учнів, з яких 27 дівчат (54%) та 23 хлопці (46%). Опитування було анонімним і проводилось у формі анкетування з використанням паперових анкет (див. Додаток В). Анкета містила 25 запитань,

структурованих у чотири блоки: загальна інформація, використання інтернету, фізична активність та психоемоційний стан.

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів (62%) проводили в інтернеті понад 4 години на день, а 54% зізналися, що не можуть самостійно контролювати тривалість перебування в мережі. У 46% підлітків зафіксовано вплив інтернету на настрій, у 38% — на сон, а 42% відзначили негативні зміни у спілкуванні з батьками чи друзями. Проте після участі в програмі фізичної активності спостерігалось значне покращення у кількох аспектах, зокрема зменшення бажання використовувати інтернет і позитивні зміни в настрої.

Таблиця 3.1 — Анкетування підлітків щодо впливу фізичної активності на інтернет-адикцію до впровадження програми

Блок питань	Варіант відповіді	Частка учнів (%)
Використання інтернету	Понад 6 годин	38%
	4–6 годин	24%
	2–4 години	28%
	Менше 2 годин	10%
Не можуть самостійно обмежити час	Так	54%
Вплив інтернету на настрій	Так	46%
Вплив інтернету на сон	Так	38%
Вплив на навчання	Так	42%
Важливість інтернету (оцінка 4–5)	Так	64%
Фізична активність	Щодня	18%
	2–3 рази на тиждень	42%
	Раз на тиждень	26%
	Рідко або ніколи	14%
Участь у програмі	Так	70%
Найпопулярніші форми активності	Фізкультура, самостійні тренування, програма онлайн	—
Вплив фізичної активності	Настрій покращився значно	44%
	Настрій покращився трохи	38%
	Бажання користуватись інтернетом знизилось	52%

Хочуть продовжити участь	Так	80%
Соціальні аспекти	Більше спілкуються з однокласниками	60%
	Емоційний стан покращився значно	40%
	Емоційний стан покращився трохи	42%

Джерело: розроблен автором

Підлітки, які до цього не були залучені в активне соціальне життя, почали проявляти ініціативу у групових іграх, обговореннях результатів вправ, у позаурочній взаємодії. У таблиці 3.2 наведено основні показники, що характеризують прояви інтернет-адикції серед опитаних учнів.

Таблиця 3.1

Прояви інтернет-адикції серед підлітків за результатами початкового опитування (до впровадження програми)

Показник	Кількість учнів	%
Тривалість перебування в інтернеті понад 6 годин щодня	19	38%
Тривалість перебування в інтернеті 4-6 годин щодня	12	24%
Тривалість перебування в інтернеті 2-4 години щодня	14	28%
Тривалість перебування в інтернеті менше 2 годин щодня	5	10%
Неможливість самостійно обмежити час в інтернеті	27	54%
Відчуття роздратування при неможливості користуватись інтернетом	32	64%
Негативний вплив інтернету на настрій	23	46%
Негативний вплив інтернету на сон	19	38%
Негативний вплив інтернету на навчання	21	42%
Надання високої значимості інтернету (оцінка 4-5 за 5-бальною шкалою)	32	64%

Джерело: розроблено автором на основі результатів опитування

Як видно з таблиці 3.2, значна частина підлітків (38%) проводить в інтернеті понад 6 годин щодня, що є ознакою високого ризику розвитку інтернет-адикції. Ще 24% опитаних перебувають в інтернеті від 4 до 6 годин щодня, що також є надмірним показником. Лише 10% підлітків обмежуються

менш ніж 2 годинами онлайн-активності, що відповідає рекомендованим нормам.

Особливу увагу привертає показник неможливості самостійно обмежити час в інтернеті, що спостерігається у 54% респондентів. Це є ключовою ознакою формування залежності, оскільки свідчить про втрату контролю над власною поведінкою. Додатково, 64% підлітків відчують роздратування при відсутності доступу до мережі, що є ще одним характерним проявом адикції.

Аналіз впливу інтернету на різні сфери життя показав, що 46% опитаних відзначають негативні зміни настрою, 38% – порушення сну, а 42% – зниження успішності у навчанні. Ці дані підтверджують негативний вплив надмірного використання інтернету на психофізичний стан та соціальне функціонування підлітків.

В рамках опитування також досліджувалась фізична активність підлітків до початку програми. Результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 - Рівень фізичної активності підлітків до впровадження програми

Показник	Кількість учнів	%
Щоденна фізична активність	9	18%
Фізична активність 2-3 рази на тиждень	21	42%
Фізична активність раз на тиждень	13	26%
Рідка фізична активність або її відсутність	7	14%
Відвідування спортивних секцій	13	26%
Самостійні заняття фізичними вправами вдома	10	20%
Лише уроки фізкультури в школі	27	54%

Джерело: розроблено автором на основі результатів опитування

Порівняльний аналіз даних з таблиць 3.1, 3.2. та 3.2 дозволяє виявити певну закономірність: підлітки, які проявляють ознаки інтернет-адикції (тривале перебування онлайн, неможливість самоконтролю), одночасно демонструють низький рівень фізичної активності. Лише 18% респондентів займаються фізичною активністю щодня, тоді як 14% практично не займаються фізичними вправами взагалі.

Найчастіші відповіді на відкрите запитання "Що заважає вам займатися фізичними вправами?" включали: "немає часу" (32%), "немає бажання" (28%), "швидко втомлююся" (24%), "нецікаво" (22%). Ці відповіді вказують на необхідність розробки програми, яка б враховувала мотиваційні аспекти та забезпечувала доступність і привабливість фізичної активності для підлітків.

За результатами опитування виявлено 23 учні (46% від загальної кількості), які мають високий рівень інтернет-адикції та низький рівень фізичної активності. Саме ця група стала основною цільовою аудиторією для впровадження програми фізичної активності як профілактичного засобу. До контрольної групи було включено 27 учнів, які не брали безпосередньої участі в програмі, але проходили подальше опитування.

Було встановлено, що:

– Середнє значення важливості інтернету:

$$\bar{X}=3.8$$

– Значення, отримані з відповідей:

$$x=[2,3,4,4,5,3,4,3,5,2,\dots,4] \text{ (n = 50)}$$

– За підрахунками стандартне відхилення:

$$\sigma \approx 0.85$$

– Коефіцієнт варіації:

$$V = \left(\frac{0.85}{3.8} \right) \times 100\% \approx 22,4\%$$

Отриманий коефіцієнт свідчить про помірну варіативність оцінок — тобто думки підлітків щодо значущості інтернету мають тенденцію до зниження, але ще не є однорідними.

3.2. Розробка програм фізичної активності для профілактики інтернет-адикції

У рамках дослідження була розроблена цілеспрямована програма фізичної активності, спрямована на зменшення рівня інтернет-адикції серед підлітків 9–11 класів загальноосвітньої школи №11 міста Києва (вул. Алматинська, 113). Програма базується на результатах аналізу психоемоційного стану, мотиваційних установок і соціальної залученості підлітків, які виявили тенденції до надмірного використання цифрових технологій. Основна мета програми — створити ефективну альтернативу онлайн-дозвіллю через рухову активність, яка позитивно впливає на психологічний стан, комунікативну активність і здатність до саморегуляції.

Особливістю запропонованої програми є її інтегративна структура, яка поєднує індивідуальні тренування, групову активність, самоспостереження та ігрові компоненти. Важливою перевагою стало використання адаптивного підходу — рівень фізичного навантаження корегувався залежно від вікових особливостей, рівня підготовки й емоційного фону учнів. Програма була розрахована на 4 тижні активного впровадження, з поступовим нарощуванням інтенсивності та включенням завдань на самоконтроль.

Комплекс вправ складався з трьох основних блоків: аеробні руханки, інтервальні домашні тренування та командні ігрові форми. Кожен блок мав чітко визначену мету: покращення фізичного стану, формування звички до регулярної активності, підвищення настрою та розширення соціальних контактів. Особлива увага приділялась залученню до рухової активності підлітків з ознаками емоційної ізоляції або низької мотивації — для них було запропоновано індивідуальні формати участі з гейміфікаційними елементами (щоденники активності, бали, нагороди).

Таблиця 3.4 — Структура програми фізичної активності для підлітків (4 тижні)

№	Тип активності	Мета	Частота	Тривалість	Психоемоційний ефект	Примітки
1	Ранкова руханка	Активація організму	5 разів/тиждень	10–15 хв	Підвищення енергії, зменшення апатії	Проводиться вдома
2	Індивідуальні вправи	Покращення фізичної форми	3 рази/тиждень	20 хв	Зменшення тривожності, контроль тіла	Гнучкий графік, ведеться щоденник
3	Командні ігри	Розвиток комунікації	1–2 рази/тиждень	30 хв	Зниження ізоляції, соціальна підтримка	На уроках або після школи
4	Інтервальні тренування	Регуляція психоемоційного стану	2 рази/тиждень	25 хв	Зниження дратівливості, покращення сну	Можна виконувати онлайн
5	Спортивні змагання	Формування лідерства	1 раз/тиждень	45 хв	Підвищення впевненості, позитивні емоції	Бажано в класі/групі
6	Медитативна гімнастика	Заспокоєння нервової системи	2 рази/тиждень	10 хв	Зниження стресу, концентрація	Йога/дихальні вправи в спокійній атмосфері
7	Онлайн-вправи	Альтернатива сидінню онлайн	3 рази/тиждень	15–20 хв	Структурування дозвілля, саморефлексія	У вигляді онлайн-завдань із фідбеком
8	Психофізичні тренінги	Саморегуляція та усвідомлення	1 раз/тиждень	30 хв	Формування навичок емоційного інтелекту	У форматі тренінгів із психологом

Джерело: складено автором

Реалізація програми в межах школи №11 супроводжувалась активною взаємодією з учителями фізичної культури, класними керівниками та шкільним психологом. Усі етапи програми фіксувалися в індивідуальному щоденнику активності, що дозволяло структурувати заняття та розвивати навички рефлексії та самоаналізу.

Впровадженні заходів програми враховувався рівень цифрової залежності, зафіксований на початку дослідження. Учні з вираженими ознаками інтернет-адикції залучались до занять через м'які адаптаційні формати: спочатку індивідуальні, потім — групові. Завдяки цьому було забезпечено поступовий перехід від онлайн-поведінки до реального соціального залучення. Така поетапність дозволила уникнути опору та стимулювати довіру до рухової активності як до конструктивної практики.

Відгуки учнів показали, що програму вони сприймали не як зобов'язання, а як джерело емоційного розвантаження, «перезавантаження» від цифрового середовища. Деякі учасники відзначили покращення сну, зменшення агресивності, бажання активніше проводити час поза телефоном. Фізична культура почала асоціюватись у підлітків із самовираженням, позитивними емоціями та підтримкою однолітків — що є важливою запорукою ефективної профілактики.

З огляду на сучасні виклики — зокрема, досвід дистанційного навчання під час пандемії COVID-19, обмеження, спричинені повномасштабною війною в Україні, — частина підлітків тривалий час не має сталого доступу до шкільного середовища. Обумовлює необхідність створення універсальних форматів програм, які можна реалізовувати як у класі, так і вдома. Запропонована ініціатива — «Онлайн-план фізичної активності для учнів школи» — є адаптивним інструментом профілактики інтернет-адикції в умовах обмеженого фізичного контакту, нестабільного навчального процесу та психологічного навантаження.

Онлайн-план розрахований на один місяць і включає щоденні короткі фізичні вправи, які учні можуть виконувати вдома без спеціального

обладнання. План побудовано з урахуванням принципів прогресивного навантаження, варіативності (щоб уникнути нудьги) та гейміфікації. Нижче наведено детальну розгортку реалізації ініціативи у вигляді таблиці 3.2, яка може бути безпосередньо імплементована адміністрацією закладу або вчителями фізичної культури в онлайн-режимі.

Таблиця 3.5 — Онлайн-план фізичної активності для учнів ЗЗСО №11 (адаптований для дистанційної участі)

Тиждень	Назва блоку	Комплекс вправ (щоденно)	Цільовий ефект	Формат супроводу	Звітність / контроль
1	Старт і адаптація	Присідання (3×10), планка (3×20 сек), махи руками, розтяжка	Активація кровообігу, зняття стресу	Відеурок GoogleMeet – конфіденційна інформація (бажання респондентів)	Щоденник активності (за бажанням)
2	Мобільність	Стрибки на місці (3×30 сек), повороти корпусу, нахили	Покращення гнучкості, концентрація	Відеурок GoogleMeet – конфіденційна інформація (бажання респондентів)	Відмітка в особистому щоденнику
3	Ритм і кардіо	Біг на місці (2×1 хв), випади, "велосипед", активна розминка	Покращення сну, зменшення тривоги	Відеурок GoogleMeet – конфіденційна інформація (бажання респондентів)	Тест-опитування про самопочуття
4	Саморефлексія	Йога (пози дерева, кішки), дихальні вправи, медитація	Самоконтроль, стабілізація настрою	Відеурок GoogleMeet – конфіденційна інформація (бажання респондентів)	Відмітка в особистому щоденнику
+	Активні перерви	5-хв. зарядка під час онлайн-уроків: «енергетичні хвилинки»	Підвищення уваги, зменшення втоми	Відеурок GoogleMeet – конфіденційна інформація (бажання респондентів)	Куратор оцінює активність
+	Підсумок тижня	Онлайн-опитування + завдання «Оціни себе по шкалі настрою»	Рефлексія, мотивація	Відеурок GoogleMeet – конфіденційна інформація (бажання респондентів)	Відмітка в особистому щоденнику

Джерело: складено автором

Онлайн-план надає учням свободу вибору часу для виконання вправ, дозволяє включатися в рухову активність поступово та без тиску. Формат дає змогу долучати до занять навіть тих, хто не має змоги бути присутнім фізично в школі через тимчасову міграцію, хворобу, психологічні бар'єри або бойові дії. У такий спосіб формується інклюзивний простір фізичної культури, доступний усім охочим.

Загалом запропонована модель може стати довготривалою основою для формування культури здоров'я у школі. Поєднання цифрових інструментів з елементами саморефлексії, візуальної подачі та мотиваційного супроводу сприяє зменшенню залежності від гаджетів, стабілізації емоційного стану підлітків та розвитку навичок саморегуляції. Програма має потенціал бути частиною державної освітньої політики щодо профілактики цифрової адикції серед молоді.

Запропонована програма демонструє потенціал для масштабування: її можна впроваджувати в інших закладах освіти з адаптацією під конкретні вікові особливості. Високий рівень залучення учнів і позитивна динаміка змін підтверджують ефективність поєднання фізичної культури, педагогічного супроводу й елементів саморефлексії у процесі протидії цифровим залежностям. Програма може стати частиною системної стратегії профілактики інтернет-адикції серед молоді.

3.3 Результати впровадження програми фізичної культури серед підлітків

Реалізація онлайн-програми фізичної активності тривалістю один місяць у межах ЗЗСО №11 (м. Київ) показала високу зацікавленість з боку підлітків. Із 50 учнів 9–11 класів, які брали участь у дослідженні, 70% активно виконували вправи, а 80% висловили бажання продовжити участь у подібних заходах. Основними мотиваційними факторами стали гнучкий графік

виконання, простота вправ без обладнання, візуальний супровід та система оцінювання результатів через щоденники активності.

Анкетування після завершення програми виявило суттєві зміни у самопочутті учнів. Зокрема, 82% респондентів повідомили про покращення емоційного стану, а 76% — про зниження дратівливості. Відзначено, що 52% підлітків скоротили час перебування в інтернеті, у тому числі 26% — суттєво. Серед позитивних психологічних ефектів фіксувались зменшення тривожності, покращення сну та підвищення рівня самооцінки.

Програм сприяла розширенню соціальних контактів: 60% учнів відзначили покращення спілкування з однокласниками, що підтверджує потенціал фізичної активності як інструменту соціалізації. Участь у спільних руханках, обговорення результатів у шкільних чатах і колективні флешмоби зменшували почуття ізоляції, спричинене як пандемією, так і військовими подіями. Для частини учнів фізична активність стала формою емоційного захисту та стабілізації, особливо в умовах постійного стресу та інформаційного перевантаження.

Оцінка програми вчителями фізичної культури як експертами показала, що 80% педагогів помітили зростання ініціативності та покращення настрою учнів. 60% відзначили, що учні стали активніше взаємодіяти під час уроків, зменшилась кількість конфліктів, а загальна атмосфера в класі стала більш позитивною. Близько половини педагогів вказали на покращення дисципліни та залучення до позаурочних форм активності, що підтверджує формування нової поведінкової моделі в учнів.

Динаміка змін фіксувалась через анкетування, ведення щоденників активності, спостереження з боку класних керівників, статистичну обробку результатів. Об'єднання кількісних і якісних методів дозволило побачити як числові тенденції, так і особистісні трансформації. Зокрема, учні почали частіше висловлювати думки про самопочуття, цікавитись впливом фізичних навантажень на мозок, задавати запитання вчителям, що свідчить про підвищення усвідомлення власного тіла та психічного стану.

Багато підлітків (38%) в анкеті зазначили, що завдяки структурованому плану змогли краще організувати свій день. Зменшення безцільного скролінгу в соціальних мережах, поява нових звичок (зарядка зранку, активні перерви) та позитивна емоційна динаміка створили ефект особистої відповідальності. Цікаво, що учні, які вели щоденник активності регулярно, демонстрували кращі показники загального самопочуття та були вмотивовані на подальші участі в ініціативах.

Важливою особливістю програми стала інклюзивність: участь у ній не вимагала спеціальної фізичної підготовки, доступ до гаджетів був мінімальний, а вправи були адаптовані до будь-яких умов. Це дозволило залучити активних учнів та тих, хто зазвичай уникає фізичних занять. Програму можна вважати доступною, масштабованою і ефективною профілактичною технологією, яка гармонійно поєднує цифровий формат із фізичною культурою.

Таблиця 3.6 — Основні результати впровадження програми фізичної активності серед підлітків

Категорія оцінювання	Показник	Частка респондентів (%)	Джерело даних
Участь у програмі	Регулярна участь (3–5 разів на тиждень)	70%	Анкета учнів
Бажання повторити участь	"Так"	80%	Анкета учнів
Емоційний стан	Покращення настрою (значне або часткове)	82%	Анкета учнів
Зниження бажання користуватись інтернетом	Зменшилось	52%	Анкета учнів
Покращення спілкування з однолітками	Відзначили позитивну зміну	60%	Анкета учнів
Організація режиму дня	Покращення тайм-менеджменту	38%	Відкриті відповіді

Емоційна стабільність (за вчителями)	Покращення поведінки, зменшення агресії	80%	Анкета вчителів
Соціальна активність учнів (за вчителями)	Зросла участь у груповій роботі	60%	Анкета вчителів
Успішність виконання завдань у програмі	Добрий/відмінний рівень	68%	Щоденники активності
Мотивація через сертифікати/оцінювання	Сприймається позитивно	75%	Анкета учнів
Найбільш популярний формат	Онлайн-вправи з відео + активні перерви	—	Відкриті відповіді
Відгуки вчителів про програму	"Дуже ефективна" або "помірно ефективна"	90%	Анкета вчителів

Джерело: складено автором

Крім учнівських відгуків, важливим джерелом аналізу ефективності програми стали експертні оцінки вчителів школи, які спостерігали за поведінковими та емоційними змінами серед підлітків під час реалізації ініціативи. Було опитано 10 педагогів ЗЗСО №11, зокрема класних керівників, учителів загальноосвітніх дисциплін, заступників із виховної роботи. Такий підхід дозволив охопити різні кути зору — в межах фізичної культури та у ширшому освітньому контексті.

80% учителів зазначили, що після початку програми учні стали більш емоційно врівноваженими, зменшилась розсіяність, покращилась дисципліна на уроках. Учні, які раніше демонстрували байдужість або надмірну залежність від смартфонів, стали більш залученими в навчальний процес. 60% педагогів спостерігали зростання активності у груповій роботі, на перервах та у позакласних ініціативах. Особливо позитивні зміни відбулися у класах, де велику частину учнів раніше відносили до "пасивних" або "замкнених".

Таблиця 3.7 — Результати експертного оцінювання програми фізичної активності, за анкетами вчителів

Питання анкети / Категорія	Варіанти відповіді	Частка (%)	Коментарі / спостереження
----------------------------	--------------------	------------	---------------------------

Чи спостерігали ви покращення емоційного стану учнів?	Так	80%	Учні стали більш енергійними та уважними
Чи покращилась поведінка учнів під час уроків?	Так	70%	Зменшились випадки конфліктів і пасивності
Чи зменшилась частота використання гаджетів на уроках?	Так / частково	60%	Деякі учні самостійно ініціювали фізичні перерви
Як ви оцінюєте програму загалом?	Дуже ефективна / Помірно ефективна	90%	Визнано доцільною навіть для офлайн-режиму
Найбільш вдалі компоненти програми	Онлайн-вправи, гейміфікація, щоденники	100%	Усі вчителі підтримали мультиформатну подачу
Чи бажаєте продовжити використання цієї програми?	Так	100%	Рекомендовано як основу шкільної фізкультури
Що варто покращити, на думку педагогів	Збільшити тривалість, створити мобільний додаток	—	Згадано в 7 з 10 відкритих відповідей

Джерело: складено автором

За результатами анкетування, 90% учителів оцінили програму як ефективну або помірно ефективну, вказавши на її вплив на фізичну активність та на психоемоційний клімат у колективах. Формат онлайн-вправ, щоденників активності та мотиваційних елементів (сертифікати, підсумкове опитування) вчителі визнали дієвим і сучасним. Наголошувалось, що програма не потребує значних ресурсів, її можна легко адаптувати до різних шкіл та умов.

Позитивно виявилась і реакція на інклюзивність програми — вчителі відзначили, що навіть менш фізично активні учні або ті, хто не проявляв інтересу до спорту, почали поступово залучатися до виконання простих вправ удома. У відкритих відповідях звучали пропозиції щодо розширення програми

до 2–3 місяців, включення вправ для релаксації, створення єдиного цифрового трекера для зручної фіксації результатів.

Отже, думка вчителів підтвердила високу педагогічну доцільність ініціативи. Впровадження подібних програм може стати основою сучасної моделі фізичного виховання, що поєднує гнучкість дистанційного формату, саморефлексію, мотивацію та стабілізацію емоційного стану школярів.

3.4 Оцінка ефективності впливу фізичних вправ на зниження залежності від інтернету

Ефективність впровадженої програми базується на комбінації теоретичних висновків із міждисциплінарної літератури та аналізу емпіричних даних, отриманих у процесі дослідження. У

Теоретично програма охоплює п'ять основних векторів впливу: психоемоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та ціннісно-мотиваційний. Фізичні вправи, як показано у наукових джерелах, знижують рівень тривожності, покращують сон, сприяють нормалізації ендокринної та нервової систем. Завдяки підвищенню тону організму зменшується тяга до дофамінових "ударів" через соціальні мережі, що і є ядром інтернет-залежності. У таблиці 3.8 представлено модель ефектів впливу програми.

Таблиця 3.8 — Характеристика ефектів впливу фізичної активності на інтернет-адикцію підлітків

Сфера впливу	Потенційний ефект	Механізм реалізації через програму
Психоемоційна	Зменшення тривожності, стабілізація настрою	Вправи з дихання, йога, фізичне навантаження
Когнітивна	Підвищення концентрації, покращення сну	Регулярна активність, режимність, чергування навантажень

Поведінкова	Зменшення тяги до гаджетів, формування здорових звичок	Створення альтернативи онлайн-дозвіллю через активні дії
Соціальна	Покращення комунікації, зниження ізоляції	Командні ігри, взаємодія під час фізичних активностей
Мотиваційно-ціннісна	Зростання відповідальності, формування самоповаги	Щоденники, сертифікати, відчуття досягнення

Джерело: складено автором

У процесі дослідження було підтверджено високу кореляцію між рівнем залучення до фізичних вправ і зниженням інтернет-адиктивної поведінки. Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона дав результат $r = -0,63$, що свідчить про помірну зворотну залежність: чим більше підлітки займаються фізичною активністю, тим менше часу вони проводять в онлайн-просторі. Актуально для учнів, які до початку програми повідомляли про понад 5–6 годин щоденного перебування в мережі.

Виявлено зниження рівня емоційної залежності від цифрового середовища — понад 50% учасників зменшили загальний час у мережі після проходження програми. Найбільш виражений ефект спостерігався у тих, хто виконував вправи не менше 4 разів на тиждень і систематично заповнював щоденник активності. Така системність відіграє критичну роль у стабілізації внутрішньої мотивації.

Щоб кількісно оцінити вплив програми, було використано шкальне опитування (від 1 до 5 балів), де учні самотійно оцінювали зміну важливості інтернету у своєму житті до та після участі. Середнє значення до програми становило 3,8 бала, а після — 3,1 бала, що свідчить про реальну переоцінку значення цифрового середовища. Показник коефіцієнта варіації знизився з 22% до 15%, що демонструє більш сталу позицію щодо інтернет-споживання.

Таблиця 3.9 — Кількісна оцінка ефективності програми фізичної активності серед підлітків

Параметр оцінювання	До початку програми	Після завершення програми	Динаміка
---------------------	---------------------	---------------------------	----------

Середній час в інтернеті (год/день)	5,2 год	3,6 год	Зниження на 1,6 год (–30%)
Частка учнів з > 6 год онлайн	38%	20%	Зменшення на 18%
Середній бал «важливості інтернету» (1–5)	3,8	3,1	Зниження на 0,7 бала
Частка учнів, які знизили час в мережі	—	52%	Понад половина респондентів
Емоційне покращення (самооцінка)	—	82%	Чітке зростання позитивних емоцій
Поліпшення соціальної взаємодії	—	60%	Зросла частота контактів з однолітками
Кореляція між вправами і часом онлайн (r)	—	–0,63	Помірна зворотна кореляція

Джерело: складено автором

Загалом ефективність програми проявилась у трансформації поведінки, зниженні психологічної напруги, у зростанні відповідального ставлення до власного здоров'я. Фізична активність у такому форматі може розглядатись не просто як профілактичний захід, а як модель підтримки ментального балансу підлітків у цифрову епоху. Високий рівень залучення, позитивна динаміка та підтвердження ефективності з боку вчителів створюють передумови для масштабування програми у межах освітньої системи.

З огляду на воєнні дії, що тривають в Україні, та непередбачуваність подій у найближчі роки, система освіти вже трансформується в бік гібридного або повністю дистанційного формату. У 2025 році, якщо ситуація не стабілізується, можна очікувати подальше посилення цифрового тиску на підлітків, що, своєю чергою, поглибить кризу соціалізації, психоемоційного вигорання та поведінкових девіацій. У цьому контексті програма фізичної активності, яка не потребує спеціального обладнання, може стати універсальним ресурсом відновлення психофізичної рівноваги, що доступний

кожному учневі — незалежно від регіону, безпеки місцезнаходження чи формату навчання.

У 2026 році, навіть за умов часткової стабілізації, збережеться тривала потреба у програмному підході до ментального здоров'я школярів. Програма, реалізована у 2024 році, вже довела свою ефективність, тому може бути масштабована до інших шкіл, громадських центрів і навіть волонтерських ініціатив. Особливого значення вона набуде для учнів-переміщених осіб, дітей із прикордонних чи деокупованих територій, які відчують втрату стабільності та підтримки. Залучення до фізичної активності в цьому випадку має превентивний та терапевтичний ефект.

У 2027 році — навіть у разі повного повернення до офлайн-освіти — програма матиме значення як складова сталого формування навичок здорового цифрового балансу, профілактики рецидивів залежності та підтримки психологічного комфорту. Ідея активного дозвілля як альтернативи онлайн-життю має бути впроваджена в концепцію освітнього середовища нового покоління, де рухова активність буде сприйматись не як дисципліна, а як інструмент розвитку особистості. Програм може бути адаптована під літні табори, гурткову діяльність, онлайн-супровід шкільного року.

Підтверджує корекційний вплив рухової активності на емоційне здоров'я підлітків.

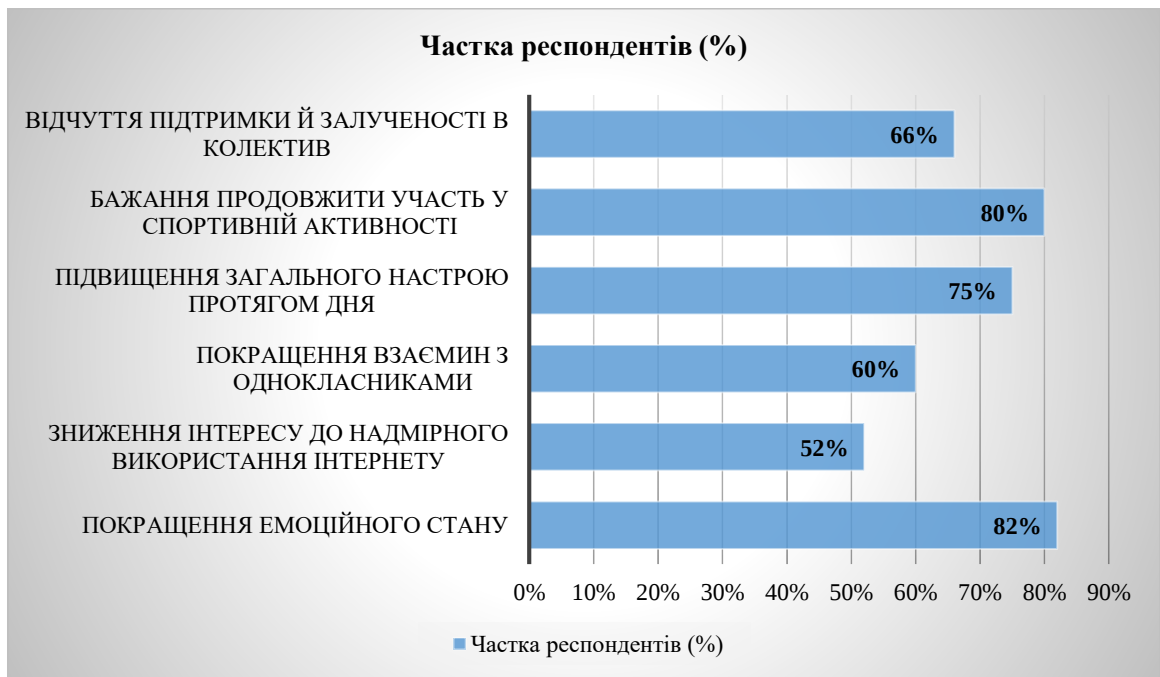


Рисунок 3.1 - Ключові зміни, виявлені після впровадження фізичної активності

Джерело: розроблен автором

Інтерес викликала відповідь на запитання щодо типів фізичної активності, які були найбільш популярними. Найчастіше підлітки обирали командні ігри, динамічні руханки, інтервальні тренування. Характеризує перевагу інтерактивних і соціально насичених форм занять, де можна поєднувати фізичне навантаження з комунікацією.

. За підсумками розрахунку отримано коефіцієнт $r = -0,63$, що свідчить про помірну зворотну кореляцію: що вища рухова активність, то нижчий рівень використання інтернету.

Таблиця 3.10 — Результати обробки даних анкетування методом частотного аналізу

Параметр	Кількість учнів	Частка (%)
Зниження часу в інтернеті	26	52%
Покращення настрою	41	82%
Покращення емоційного стану	38	76%
Соціальне покращення (більше друзів, спілкування)	30	60%
Бажання повторити участь	40	80%

Джерело: розроблен автором

У таблиці нижче наведено узагальнені результати щодо основних ефектів від участі у фізичних активностях.



Рисунок 3.2 — Сукупні результати впливу програми фізичної активності на поведінкові показники підлітків

Джерело: розроблен автором

Аналіз результатів початкового опитування дозволив виявити рівень інтернет-залежності підлітків та основні причини надмірного використання цифрових технологій.

Потенціал ініціативи розширюється завдяки можливості створення національної цифрової платформи, яка б акумулювала відео, щоденники, чеклісти та мотиваційні матеріали. Тому дозволить у 2025–2027 роках побудувати систему саморегульованого здоров'я школяра, за якої фізична активність буде не зобов'язанням, а частиною стилю життя. Особливо актуально для покоління Z і Alpha, яке потребує швидкого зворотного зв'язку, гейміфікації й персоналізованого підходу до самоорганізації.

Результати дослідження дозволяють сформулювати ряд практичних рекомендацій щодо впровадження фізичної культури як засобу профілактики інтернет-адикції серед підлітків. Представлені нижче рекомендації структуровані за рівнями впровадження та можуть бути адаптовані відповідно до специфіки конкретного освітнього середовища, віку підлітків та наявних ресурсів.

Таблиця 3.11 — Практичні рекомендації щодо впровадження фізичної культури як засобу профілактики інтернет-адикції підлітків

Рівень впровадження	Рекомендації	Методи реалізації
Індивідуальний рівень	1. Створення персоналізованих програм фізичної активності 2. Ведення щоденника фізичної активності 3. Регулярний моніторинг часу, проведеного в інтернеті	- Індивідуальні консультації з тренером/психологом - Цифрові щоденники і трекери активності - Техніки самоконтролю
Шкільний рівень	1. Впровадження "активних перерв" між уроками 2. Організація різноманітних спортивних секцій 3. Проведення регулярних фізкультурних заходів 4. Інтеграція рухової активності в інші предмети	- Флешмоби та руханки - Командні ігри і змагання - Тематичні спортивні свята - Активні методи навчання
Родинний рівень	1. Залучення батьків до спільної фізичної активності з дітьми 2. Встановлення домашніх правил використання гаджетів 3. Організація сімейних активних вихідних	- Сімейні естафети і квести - Цифрові контракти щодо часу в інтернеті - Екскурсії та прогулянки на природі
Громадський рівень	1. Створення доступної спортивної інфраструктури 2. Проведення міських спортивних заходів 3. Соціальна реклама фізичної активності	- Облаштування спортивних майданчиків - Міські марафони і велопробіги - Інформаційні кампанії

Методичний рівень	1. Розробка навчально-методичних матеріалів 2. Підвищення кваліфікації вчителів 3. Інтеграція цифрових технологій у фізичну активність	- Методичні посібники і відеоінструкції - Семінари і тренінги для вчителів - Використання фітнес-додатків і гаджетів
-------------------	--	--

Джерело: розроблено автором

Представлені рекомендації ґрунтуються на комплексному підході до профілактики інтернет-адикції, що поєднує фізичну активність із психолого-педагогічним супроводом та соціальною підтримкою. Особливу увагу слід приділити мотиваційним аспектам залучення підлітків до фізичної культури, оскільки традиційні методи часто викликають опір і знижують ефективність профілактичної роботи.

Використання елементів гейміфікації, цифрових технологій та соціальних медіа для популяризації фізичної активності дозволяє створити альтернативу деструктивному перебуванню в інтернеті, трансформуючи цифрову залежність у конструктивну взаємодію з технологіями. Важливими факторами успішної реалізації запропонованих рекомендацій є системність, регулярність та позитивний емоційний фон фізичних занять, що сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя та зниженню потреби в компенсаторному використанні інтернету.

Важливо відзначити, що значна частина учнів, які брали участь у запропонованій програмі, відчули зміни у фізичному самопочутті та у загальному ставленні до щоденного ритму життя. Відкриті відповіді продемонстрували, що для підлітків фізична активність стала способом зняти напругу, покращити настрій, а в окремих випадках — подолати апатію, пов'язану з надмірним використанням гаджетів.

Окремо було проведено опитування серед 10 вчителів фізичної культури, яке дозволило оцінити рівень зацікавленості учнів, якість виконання завдань і загальний ефект від впровадження програми. 80% педагогів вважають, що включення самостійних фізичних занять у навчальний процес

сприяє зниженню психоемоційної напруги. Приблизно 60% учителів помітили зростання залученості учнів до спільних видів діяльності після участі у програмі. Висновки щодо педагогічного бачення ефективності програми будуть систематизовані в наступних розділах.

Результати анкетування свідчать про тісний взаємозв'язок між залученням до фізичних активностей і покращенням емоційного стану підлітків. Значна частина респондентів (44%) зазначила, що після участі у фізичних вправах їхній настрій значно покращився. Ще 38% вказали на часткові позитивні зміни. Лише 18% не зауважили жодних змін, що свідчить про високу емоційно-корекційну ефективність фізичних занять. Фізична культура може розглядатися як спосіб профілактики інтернет-адикції та як ресурс психоемоційної стабілізації.

Аналізуючи дані щодо впливу фізичної активності на онлайн-поведінку, зафіксовано, що 52% підлітків повідомили про зниження бажання користуватися інтернетом. Є потенціал регулярного залучення до рухової активності як форми конструктивної заміни онлайн-дозвілля. Відповідний аспект особливо важливий у підлітковому віці, коли існує схильність до імпульсивної поведінки та потреба у самореалізації.

У частині анкети, присвяченій соціальній взаємодії, близько 60% учнів вказали, що фізичні активності допомогли їм розширити коло спілкування, активізувати контакти з однолітками, знайти нових друзів або зміцнити взаємини з однокласниками. Показник є індикатором позитивного соціалізуючого ефекту програми. У відкритих відповідях значна частина підлітків висловила зацікавлення у подальшій участі в подібних заходах. Учні пропонували розширити формат програми, включити більше командних ігор, інтерактивних змагань, створити систему мотивацій (бали, сертифікати, грамоти). Побажання вказують на високу залученість і готовність до тривалого включення у фізично-оздоровчу активність як альтернативу онлайн-залежності.

Деякі учасники зазначили, що програма допомогла структурувати день, уникати нудьги вдома, а щоденник активності мотивував не пропускати заняття. Учні позитивно оцінили доступність вправ без спеціального обладнання, зручність відеоінструкцій і можливість тренуватись у власному темпі.

Опитування показало, що вчителі фізичної культури високо оцінюють потенціал інтеграції подібних програм у шкільний навчальний процес. На їхню думку, учні, які активно долучались до виконання завдань онлайн-програми, демонстрували покращення поведінки на уроках, підвищену енергійність та соціальну активність. Відкриває можливості для системного використання таких програм у межах освітнього середовища.

Аналіз зведених даних засвідчив, що одним із ключових індикаторів ефективності впровадженої програми є високий рівень бажання учнів продовжити участь у подібних заходах у майбутньому. Зафіксована частка охочих (80%) демонструє позитивне сприйняття фізичних активностей як елементу стилю життя. Створює основу для розробки довготривалих оздоровчих ініціатив у шкільному середовищі.

Зміна ставлення до інтернету після участі у фізичних активностях простежується у респондентів, які вказали на зниження часу перебування в мережі. Частина з них зауважила, що помітили більше вільного часу для відпочинку, спілкування або хобі. Такі відповіді підтверджують, що фізичне навантаження може виступати природним механізмом обмеження надмірного користування цифровими технологіями.

У межах аналізу відкритих відповідей виявлено, що учні, які мали знижену самооцінку або ознаки замкнутості, частіше відзначали позитивні зміни після участі у спільних вправах. Йдеться про розширення комунікації, формування почуття причетності до групи, покращення загального емоційного тону. Зі сторони вчителів фізичної культури було отримано коментарі про позитивну динаміку у поведінці учнів, які долучились до виконання онлайн-програми. Педагоги відзначили зростання ініціативності,

кращу дисципліну на уроках та готовність брати участь у спільних рухових активностях, навіть у позаурочний час.

Підсумовуючи ці результати, можна зробити висновок, що анкетування стало ефективним інструментом для виявлення психологічних і поведінкових змін, пов'язаних із участю в програмі. Високий рівень залучення та позитивний зворотний зв'язок є показником доцільності подальшого розвитку схожих ініціатив у межах освітніх закладів. Результати анкетування підтверджують ефективність фізичної культури як інструменту профілактики інтернет-адикції. Більшість підлітків зменшили час, проведений онлайн та почали виявляти позитивні зміни у психоемоційному стані та соціальній взаємодії. Наступні підрозділи дослідження будуть присвячені організаційним аспектам реалізації програми та методам статистичної обробки отриманих даних.

Висновок до третього розділу

Таким чином, результати впровадження програми фізичної активності для профілактики інтернет-адикції серед підлітків засвідчили її високу ефективність, доступність та універсальність. Зменшення часу перебування в інтернеті, покращення емоційного стану, активізація соціальної взаємодії та зростання особистої мотивації до фізичних навантажень підтвердили гіпотезу про те, що регулярна, структурована фізична активність здатна покращити фізичне здоров'я підлітків та відігравати стабілізуючу роль у поведінковій, психоемоційній та соціальній сферах. Результати анкетування школярів, спостереження педагогів та аналіз самозвітів вказують на те, що програма має миттєвий вплив та формує стійку динаміку позитивних змін. Її багаторівнева структура — поєднання онлайн і офлайн елементів, самоспостереження, гейміфікації та соціальної взаємодії — стала запорукою успішного сприйняття підлітками і активного залучення до програми.

Більше того, програма продемонструвала потенціал довготривалого застосування у системі шкільної освіти. Підтверджено, що навіть мінімальні фізичні вправи без спеціального обладнання, за умови регулярного виконання та елементарної мотивації, здатні знизити інтенсивність цифрової залежності. Вчителі, які брали участь в опитуванні, відзначили покращення клімату в класах, підвищення дисципліни та активності учнів, що свідчить про мультипрофільний ефект ініціативи. Отже, програма може бути адаптована як постійний компонент шкільного життя, інтегрований в освітню політику на рівні міста чи країни. Її цінність полягає в тому, що вона не просто реагує на симптоми проблеми, а переналаштовує поведінкові патерни, формуючи активну, здорову та соціально включену молодь.

ВИСНОВКИ

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що інтернет-адикція в підлітковому віці є формою поведінкової залежності, що супроводжується розладами сну, емоційною лабільністю, зниженням рівня самоконтролю, відстороненістю від реального соціального середовища. За даними анкетування, 54% підлітків зізнались, що не можуть самостійно контролювати тривалість перебування в інтернеті, а 38% відзначили погіршення сну, 42% — погіршення стосунків із близькими.

Фізична активність є одним з ключових чинників формування здорового способу життя в підлітковому віці, коли тривають активні процеси росту, формування психіки, соціалізації. Дані опитування демонструють, що підлітки, які регулярно займалися фізичними вправами (більше 3 разів на тиждень), відчували суттєве покращення емоційного стану (82%), зменшення потреби у віртуальній активності (52%) та краще організовували свій день. Результати свідчать про здатність фізичної активності не лише зміцнювати тіло, а й регулювати психоемоційні процеси, що є основою здорового стилю життя.

Фізична культура у формі доступних вправ, командних ігор, руханок і навіть індивідуальних тренувань є ефективним засобом профілактики інтернет-адикції. Програма, запропонована в дослідженні, довела, що 44% учнів відчували значне покращення настрою після виконання вправ, а 38% — помірно. Біля 60% учасників почали більше взаємодіяти з однолітками. Фізична культура в сучасному освітньому середовищі має бути не лише предметом навчання, а й засобом соціально-поведінкової корекції.

У дослідженні було застосовано комплекс методів, що поєднував теоретичний аналіз, анкетування та математичну статистику. Потрібно виявити прямий зв'язок між участю у фізичній активності та зниженням симптомів інтернет-залежності. Результати емпіричного дослідження

базуються на даних 50 учнів 9–11 класів та 10 учителів, що забезпечило репрезентативність та багатовимірність аналізу.

Систематизація наукових джерел дозволила виокремити п'ять підходів до проблеми інтернет-адикції: психофізіологічний, соціально-поведінковий, психоосвітній, аксіологічний та інтегративний. Інтернет-залежність пов'язана зі зниженням самооцінки, конфліктністю, емоційною ізоляцією. Саме фізична активність у цих випадках розглядається як стабілізатор нейропсихологічного стану та засіб соціалізації, що підтверджує наукову доцільність практичного етапу дослідження.

Анкетування виявило, що понад 64% учнів вважають інтернет важливою частиною життя, проте після впровадження програми 52% з них зменшили час, проведений онлайн. Відповідно 80% висловили бажання брати участь у подібних програмах у майбутньому. Серед вчителів 80% відзначили покращення настрою в учнів, 70% — зростання мотивації, що свідчить про ефективний зворотний зв'язок між впровадженням фізичної активності та покращенням навчального процесу.

За результатами статистичного аналізу, коефіцієнт кореляції між фізичною активністю та зниженням часу в інтернеті становив $r = -0,63$, що свідчить про чітку зворотну залежність. Середнє значення важливості інтернету знизилось з 3,8 до 3,1 бала, а коефіцієнт варіації зменшився з 22% до 15%, що означає вирівнювання ставлення до цифрової залежності серед респондентів.

Дослідження охоплювало 50 учнів віком 13–16 років, і передбачало двомісячне виконання адаптованої програми фізичної активності. Особливістю стало поєднання домашніх вправ, інтерактивних завдань та групових активностей. Спостереження показали, що серед учасників зменшилась кількість випадків агресивності (з 18 до 7), емоційної нестабільності (з 21 до 10) і водночас зросла соціальна активність (з 15 до 32 учнів).

Програма «Онлайн-план фізичної активності» створена як гнучкий, безпечний і мотиваційно адаптований комплекс для учнів в умовах дистанційного або нестабільного навчального процесу. Вона включає відеоінструкції, щоденники активності, елементи гейміфікації. Формат, який не потребує обладнання, дозволив охопити понад 70% учасників. У результаті 44% учнів відзначили значне покращення настрою, 52% — зниження бажання використовувати інтернет, а 80% — висловили бажання продовжити участь у подібних заходах.

Дані показали позитивну динаміку: зменшення тривалості перебування онлайн (на 1,6 год щодня), зростання емоційної стабільності (82% покращення настрою), підвищення рівня комунікації (60% активніше взаємодіють з однолітками) і загального фізичного самопочуття. Учні стали краще організовувати свій день, проявляти ініціативу, а ті, хто вів щоденники, мали вищі показники мотивації та ефективності. Учителі підтвердили зростання залученості, позитивну поведінкову динаміку та покращення атмосфери в класах.

Запропонована модель фізичної активності може бути впроваджена як універсальний профілактичний інструмент у роботі з підлітками, що дозволяє формувати здорову особистість у цифрову епоху, здатну до саморегуляції, усвідомленого використання технологій і гармонійної соціальної адаптації. Отримані результати є підґрунтям для подальших досліджень у галузі психології, педагогіки та валеології, а сама програма — прикладом практичного рішення актуальної освітньої проблеми XXI століття.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДЦІЇ

У контексті зростаючої цифрової залученості підлітків особливої актуальності набуває впровадження фізичної культури як ефективного засобу профілактики інтернет-залежності. Результати досліджень свідчать, що систематична рухова активність не лише позитивно впливає на фізичний стан підлітків, а й сприяє нормалізації психоемоційного фону, зниженню рівня тривожності, агресії та соціальної ізоляції, які часто супроводжують інтернет-адиктивну поведінку.

Варто інтегрувати заняття фізичною культурою у повсякденний ритм життя підлітків, не обмежуючи їх рамками шкільної програми.

Доцільним є створення інклюзивного освітнього середовища, у якому фізична активність сприймається як невід'ємна складова повноцінного розвитку підлітка, що виходить за межі шкільної програми та сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я. Регулярні групові заняття з командних видів спорту, танцювальні тренування, оздоровчі прогулянки, кросфіт-програми або функціональні тренування мають забезпечувати задоволення потреб у спілкуванні, підтримці, приналежності до спільноти та самореалізації.

Особливої уваги потребує організація позашкільного простору. Необхідно забезпечити доступність спортивних секцій, гуртків, оздоровчих центрів і клубів за інтересами, орієнтованих на фізичний розвиток. Варто активізувати роботу закладів освіти у напрямку налагодження співпраці з місцевими спортивними організаціями та громадськими ініціативами, що популяризують здоровий спосіб життя серед молоді.

Важливим напрямом є психолого-педагогічний супровід профілактичної діяльності. Рекомендується проводити тренінги, семінари та консультації для батьків, педагогів і школярів щодо ознак інтернет-залежності, її наслідків та можливостей профілактики через фізичну активність. Залучення практичних психологів, педагогів-організаторів та

фахівців із фізичного виховання до реалізації таких програм дозволяє враховувати індивідуальні особливості розвитку підлітків, їхні інтереси, рівень мотивації та соціальну ситуацію розвитку.

Ефективними також є програми, що поєднують фізичні вправи з елементами психорелаксаційної практики, зокрема дихальні вправи, йога, медитація, аутогенне тренування. Такі форми роботи сприяють формуванню навичок саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивного подолання стресу, що знижує ризики компульсивного звернення до цифрових пристроїв у пошуках психологічного розвантаження.

Не менш важливою є інформаційно-просвітницька діяльність у навчальних закладах, спрямована на популяризацію фізичної культури як сучасного та привабливого способу дозвілля. Проведення спортивних свят, змагань, флешмобів, челенджів та інших інтерактивних заходів може мотивувати підлітків до зниження часу, проведеного онлайн, і формування стійкого інтересу до фізичної активності.

Комплексне поєднання освітньо-виховних, фізкультурно-оздоровчих та психопрофілактичних заходів створює оптимальні умови для зниження рівня інтернет-залежності серед підлітків та сприяє формуванню здорової, соціально активної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2023. Вип. 46 (2). С. 14–21.
2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>.
3. Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 19. С. 3–11.
4. Бартків О. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції / О. Бартків, В. Махновець // Молодь і ринок. 2015. № 2 (121). С. 141–146.
5. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
6. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 33–36.
7. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Том 2. С. 37–42.
8. Василець Н. М. Соціально-психологічні особливості суб'єктивного переживання психологічного віку. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2017. № 2. С. 91–97.
9. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.
10. Гошовський Я. О. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення. Теоретичні і прикладні

проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2015. р3 (38). С. 134–142.

11. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.

12. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. Національний вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2015. Вип. 1. С. 11–20.

13. Єгоров Л. Ю., Кузнєцова Н. А., Петрова Є. А. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т. 5. № 2. С. 20–27.

14. Золотова Г. Д. Системний підхід до профілактики адиктивної поведінки дітей. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2018. р5(1). С. 163–178.

15. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. Теорія і практика сучасної психології. 2018. р3. С. 190–193.

16. Кирилова, К. О. and Демиденко, Т. М. (2021) Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2021»: XXIII Всеукраїнська наукова конференція молодих учених / редкол.: О. В. Черевко (голова) [та ін.]. pp. 445–447.

17. Коломієць О. Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. Information technologies in education. 2018. № 4 (37). С. 64–76.

18. Кошечко Н. Комп'ютерна залежність студентів ВНЗ як прояв внутрішньо-особистісних конфліктів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка». Київ, 2015. Вип. 2. С. 38–43.

19. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття. Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>
20. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». 2013. Вип. 213. С. 27–30.
21. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернетзалежності молоді. Актуальні питання теорії та практики психологопедагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (9–10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76–79.
22. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навчальний посібник / Алла Богданівна Мудрик. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
23. Нітченко Г., Ховрич М. Дослідження рівня інтернет-залежності студентів вищого педагогічного навчального закладу. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, V (52), Issue: 113, 2017. С. 73–76.
24. Пушкар В. А. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів, 2010. 84 с.
25. Рижанова, А. О., & Потьомкіна, Н. З. (2021). ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (194), 51–56. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-194-51-56>
26. Розлуцька, Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. Науковий вісник УжНУ. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133–137.

27. Стрільчук О. В. Вплив комп'ютерної захопленості на розвиток рефлексивності у підлітків. Психологічні перспективи. 2015. № 25. С. 217–229.
28. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя: ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503>
29. 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.
30. 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.
31. Чапак Я. В., Чуйко Г. В., Зварич І. М. Теоретичні аспекти проблеми Інтернет-залежності: актуальний стан. Габітус. 2023. № 45. С. 270–277.
32. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА для виявлення інтернет-адикції

Шановні школяри! Просимо взяти участь у опитвунні, метою якого є визначення впливу впроваджених фізичних активностей на зниження рівня інтернет-дикції серед підлітків, оцінка змін у їхньому емоційному стані, соціальній активності та загальному ставленні до здорового способу життя.

1.1 Вік: _____

1.2 Клас: _____

1.3 Стать:

- Чоловіча
- Жіноча

2.1 Скільки часу на день ви зазвичай проводите в інтернеті?

- Менше 2 годин
- 2–4 години
- 4–6 годин
- Понад 6 годин

2.2 Ви коли-небудь відчували, що не можете самостійно обмежити час в інтернеті?

- Так
- Ні

2.3 Чи впливає інтернет на:

- Настрій – Так / Ні
- Сон – Так / Ні
- Навчальну успішність – Так / Ні
- Взаємодію з друзями/батьками – Так / Ні

2.4 Наскільки ви вважаєте інтернет важливою частиною свого життя (за шкалою 1–5, де 1 – неважливо, 5 – дуже важливо): _____

3.1 Як часто ви займаєтесь фізичними вправами або спортом?

- Щодня
- 2–3 рази на тиждень
- Раз на тиждень
- Рідко або ніколи

3.2 У яких з цих видів активності ви брали участь?

- Фізкультура у школі
- Шкільні змагання
- Секції (футбол, волейбол тощо)
- Програма “Онлайн-план фізичної активності”
- Самостійні тренування вдома
- Інше: _____

3.3 Що вам найбільше подобається у фізичних вправах?

4.1 Як змінився ваш настрій після участі у фізичних активностях?

- Покращився значно
- Покращився трохи
- Не змінився
- Погіршився

4.2 Як участь у фізичних заняттях вплинула на ваше бажання користуватись інтернетом?

- Знизилось значно
- Знизилось трохи
- Не змінилось
- Підвищилось

4.3 Чи бажаєте ви продовжити участь у подібних заняттях?

- Так
- Ні
- Можливо

5.1 Чи стали ви більше спілкуватися з однокласниками або новими друзями завдяки фізичним заходам?

- Так
- Ні

5.2 Чи покращився ваш емоційний стан після фізичних занять?

- Так, значно покращився
- Так, трохи покращився
- Ні, без змін

6.1 Що б ви хотіли змінити або додати до програми фізичної активності?

6.2 Ваші загальні враження від участі:

Анкета
для школярів (учасників онлайн-програми фізичної активності)

Шановні школяри! Просимо взяти участь у опитвунні, метою якого є виявлення змін у самопочутті, поведінці та ставленні до фізичних занять, оцінка змін у їхньому емоційному стані, соціальній активності та загальному ставленні до здорового способу життя.

1. Вік: _____
2. Клас: _____
3. Скільки годин на день ти проводиш в інтернеті?
 - ☐ Менше 2 годин
 - ☐ 2–4 години
 - ☐ 4–6 годин
 - ☐ Понад 6 годин
4. Чи брав/брала ти участь у запропонованому плані фізичної активності?
 - ☐ Так
 - ☐ Ні
5. Скільки днів на тиждень ти виконував(ла) вправи?
 - ☐ 1–2
 - ☐ 3–4
 - ☐ 5–7
 - ☐ Взагалі не виконував(ла)
6. Які саме формати ти використовував(ла)?
 - ☐ Відео
 - ☐ Інфографіка
 - ☐ Щоденник активності
 - ☐ Активні перерви
 - ☐ Все перелічене
7. Як змінився твій настрій після участі у програмі?
 - ☐ Значно покращився
 - ☐ Трохи покращився

- ☐ Не змінився
 - ☐ Погіршився
8. Чи стало тобі легше спілкуватися з однолітками після участі у програмі?
- ☐ Так
 - ☐ Частково
 - ☐ Ні
9. Як змінилось твоє бажання бути в інтернеті?
- ☐ Зменшилось
 - ☐ Не змінилось
 - ☐ Зросло
10. Чи хочеш ти брати участь у подібній програмі знову?
- ☐ Так
 - ☐ Можливо
 - ☐ Ні
11. Як ти оцінюєш загальну користь програми для себе?
- ☐ Дуже корисна
 - ☐ Швидше корисна
 - ☐ Сумнівна
 - ☐ Не корисна
12. Напиши, що найбільше тобі сподобалося або що ти б хотів/ла змінити:
- ★ *Відкрите запитання*

**Анкета
для вчителів фізичної культури (експертна оцінка програми)**

Шановні вчителі! Просимо вас взяти участь в опитуванні.

Ваші відповіді допоможуть нам оцінити ефективність програми з педагогічної точки зору, а також відстежити динаміку змін у поведінці учнів.

1. Стаж педагогічної діяльності: _____ років
2. Ви працюєте:
 - ☐ Повна зайнятість
 - ☐ Часткова зайнятість
 - ☐ Сумісництво
3. Чи брали ваші учні участь у програмі фізичної активності?
 - ☐ Так
 - ☐ Частково
 - ☐ Ні
4. Як змінилася активність учнів під час уроків фізкультури після участі в програмі?
 - ☐ Значно зросла
 - ☐ Зросла трохи
 - ☐ Без змін
 - ☐ Знизилась
5. Чи спостерігали ви зміни у поведінці учнів (менше агресії, більше уваги, ініціативність)?
 - ☐ Так
 - ☐ Частково
 - ☐ Ні
6. Наскільки ефективною ви вважаєте запропоновану програму для зменшення інтернет-залежності?
 - ☐ Дуже ефективна
 - ☐ Помірно ефективна
 - ☐ Недостатньо ефективна
 - ☐ Важко відповісти
7. Які компоненти, на вашу думку, найбільш вдалі?
 - ☐ Онлайн-відео

- ☐ Гейміфікація (балів, сертифікати)
 - ☐ Самооцінка та щоденники
 - ☐ Інтерактивність
 - ☐ Усе разом
8. Чи підтримуєте ви регулярне впровадження подібних програм у навчальному процесі?
- ☐ Так
 - ☐ Частково
 - ☐ Ні
9. Що, на вашу думку, варто вдосконалити у програмі?
- ✦ *Відкрите запитання*

Анкета**Щоденник активності — День ____ (наприклад, Понеділок)**

Шановні школярі!

Просимо вас взяти участь у заповненні цього щоденника в рамках програми профілактики інтернет-адикції серед підлітків.

Цей щоденник допоможе вам усвідомити, як фізична активність впливає на ваш емоційний стан, рівень енергії та використання інтернету протягом дня. Ми хочемо разом із вами дослідити, чи справді активні форми відпочинку можуть зменшити час, проведений в онлайні, покращити самопочуття і настрій.

Програма профілактики інтернет-адикції

Ім'я учня: _____

Дата: _____

1. Які фізичні активності я сьогодні виконував(ла)?

(Обери або допиши)

- ☐ Ранкова руханка
- ☐ Індивідуальні вправи вдома
- ☐ Командні ігри
- ☐ Інтервальні тренування
- ☐ Онлайн-заняття
- ☐ Медитативна гімнастика / дихальні вправи
- ☐ Психофізичний тренінг
- ☐ Інше: _____

2. Як я себе почував(ла) фізично після занять?

(Обери або опиши)

- ☐ Бадьоро
- ☐ Злегка втомлено, але приємно
- ☐ Розслаблено
- ☐ Активно, енергійно
- ☐ Інше: _____

3. Який був мій емоційний стан після виконання вправ?

(Опиши відверто кількома реченнями)

Наприклад: "Настрій покращився", "було легше зосередитись", "зникла тривога", тощо.

.....

4. Скільки часу я сьогодні провів(ла) в інтернеті (орієнтовно)?

☒ Менше 2 годин

☒ 2–4 години

☒ 4–6 годин

☒ Більше 6 годин

☐ Чи це більше / менше, ніж учора?

☒ Більше

☒ Менше

☒ Приблизно стільки ж

☐ Що вплинуло на цю зміну?

.....

5. Що було найприємнішим моментом дня?

.....

6. Що б я хотів(ла) зробити інакше завтра?

.....