



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ  
СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Демідова Оксана<sup>1</sup>, Степанова Ірина<sup>1</sup>, Ковтун Алла<sup>1</sup>,  
Чекмарьова Наталія<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

<sup>2</sup>Український державний університет науки і технологій

**DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-020**

**Annotation.**

**Introduction.**

The events of recent years, which are related to the COVID-19 pandemic and hostilities in the country, have become especially relevant in relation to the issues of preserving the health of children of all ages. Restrictive measures during the quarantine, distance learning and a series of negative factors related to the war led to a significant decrease in the physical activity of children and young people. And this causes concern, because an important aspect in raising a healthy child with harmonious development is, first of all, the level of motor activity. The World Health Organization, for people of different age groups, has provided recommendations for performing physical activity of different intensities during the day and during the week. Assessment of the state of physical activity of children and youth in the conditions of distance learning in modern realities will help in the selection of the necessary methods and means to increase the general physical activity of schoolchildren. This will help improve their health.

**The research hypothesis** is that the analysis of the physical activity of children of middle and high school age will allow to develop methodological recommendations for increasing the motor activity of students in the conditions of distance learning to improve their physical condition.

**The purpose of the study:** to assess the state of physical activity of children of middle and high school age in the conditions of distance learning.

**Material and methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, questionnaires, methods of mathematical statistics.

The research involved 15 children of middle school age and 15 children of high school age who carried out educational activities in the conditions of distance learning during wartime on the basis of the communal educational institution «Educational complex No. 37 «Dniprovsk gymnasium-school of the first degree-preschool educational institution (kindergarten)» of the Dnipro City Council.

**Results:** as a result of the study, it was determined that in the conditions of distance learning during the wartime, there is more physical activity among children of middle school age than among children of high school age. But in accordance with the recommendations of the World Health Organization, both middle school and high school age children showed insufficient physical activity during the week. This can lead to deterioration of their physical condition.

**Conclusion**

According to the results of the conducted research, it can be stated that remote learning and military operations have a negative impact on the physical activity and lifestyle of children of middle and high school age. Among chil-

dren of middle school age, in contrast to children of high school age, more vigorous and moderate physical activity is observed, both in terms of quantity during the week and duration during the day. But according to the recommendations of the World Health Organization regarding physical activity for health, more than 50% of children of middle and high school age do not have daily high and medium physical activity of up to 60 minutes, that is, their vigorous and moderate physical activity is insufficient.

**Key words:** children of middle school age, children of high school age, distance learning, vigorous physical activity, moderate physical activity.

#### Анотація

**Вступ.** Події останніх років, пов'язані з пандемією COVID-19 та воєнними діями в країні, гостро підняли питання збереження здоров'я дітей різного віку. Обмежувальні заходи, які застосовувались у період карантину, дистанційне навчання та ряд негативних факторів, пов'язаних з війною, призвели до значного зниження фізичної активності дітей та молоді. І це викликає занепокоєння, бо важливим аспектом у вихованні гармонійно розвинутої здорової дитини є саме рівень її фізичної активності. Всесвітньою організацією охорони здоров'я для людей різних вікових груп надано рекомендації щодо виконання фізичної активності різної інтенсивності протягом дня та протягом тижня. Оцінка стану фізичної активності дітей і молоді в умовах дистанційного навчання у сучасних реаліях допоможе у підборі необхідних методів і засобів для збільшення загальної фізичної активності школярів, що, в свою чергу, буде сприяти покращенню їх здоров'я.

**Гіпотеза** дослідження полягає у тому, що аналіз фізичної активності дітей середнього і старшого шкільного віку дозволить розробити методичні рекомендації щодо підвищення рухової активності учнів в умовах дистанційного навчання для покращення їх фізичного стану.

**Мета дослідження:** оцінити рівень фізичної активності дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

**Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 15 дітей середнього та 15 дітей старшого шкільного віку, які здійснювали освітню діяльність в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу на базі комунального закладу освіти «Навчально-виховний комплекс № 37 «Дніпровська гімназія-школа I ступеня-дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Дніпровської міської ради.

**Результати:** В результаті дослідження визначено, що в умовах дистанційного навчання в період воєнного часу серед дітей середнього шкільного віку спостерігається більша фізична активність, ніж серед дітей старшого шкільного віку. Але відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності і у дітей середнього, і у дітей старшого шкільного віку виявлено недостатній рівень фізичної активності протягом тижня, що може призводити до погіршення їх фізичного стану.

**Висновок.** За результатами проведеного дослідження можна констатувати, що дистанційне навчання та воєнні дії негативно вплинули на фізичну активність і спосіб життя дітей середнього та старшого шкільного віку. Серед дітей середнього шкільного віку, на відміну від дітей старшого шкільного віку, спостерігається більш інтенсивна та помірна фізична активність як за кількістю протягом тижня, так і за тривалістю протягом дня. Але відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я понад 50% дітей середнього і старшого шкільного віку не мають щодня високого і середнього фізичного навантаження до 60 хвилин, тобто їх інтенсивна та помірна фізична активність недостатня.

**Ключові слова:** діти середнього шкільного віку, діти старшого шкільного віку, дистанційна форма навчання, інтенсивна фізична активність, помірна фізична активність.

**Вступ.** Зниження фізичної активності дітей є злободенною проблемою сьогодення. У сучасному світі фізична активність є невід'ємною частиною життєдіяльності людей. Обмежувальні заходи, пов'язані з пандемією COVID-19, війною в країні, призвели до змін у повсякденному житті [4], фізичній активності та спорту [14]. Щоб уникнути скуп-

чення людей, закриваються громадські місця, фітнес-центри, спортивні зали, театри, кінотеатри, басейни та інше. Зокрема, освітні заклади змушені були перейти на дистанційне навчання. Фахівці вказують, що організація навчання в дистанційному форматі вплинула на спосіб життя, фізичну активність та фізичний статус дітей шкільного віку. Ві-

домо, що режим самоізоляції та карантину має значний негативний вплив на рівень повсякденної фізичної активності та якість життя школярів. Зарубіжні вчені вказують, що діти та підлітки є однією із соціальних груп, яка найбільше постраждала від обмежувальних заходів, пов'язаних із пандемією коронавірусу [ 9, 21, 22]. У період пандемії діти в

уському світі зіткнулися з різними обмеженнями та соціальними перешкодами, які не дозволяли їм підтримувати звичний рівень фізичної активності й активної поведінки, що викликає в учених і медиків обґрунтовані побоювання з приводу погіршення здоров'я дітей [22, 23, 35]. Нестача повсякденної фізичної активності у школярів призводить до різних негативних наслідків, пов'язаних із погіршенням фізичного і психічного здоров'я дітей та розвитком у них різних захворювань. У дітей спостерігаються психічні розлади, відсутність мотивації до рухової активності, а дедалі більша привабливість спостерігається до сидячого способу життя, перегляду телевізора і знаходження в Інтернеті [5, 12, 16, 19].

У зв'язку з прогресуючим зниженням частки здорових дітей проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління в таких умовах є чинником національної безпеки, оскільки цінності, закладені в дитячому та підлітковому віці, розглядають як основоположні протязом життя [6, 7].

У сучасних реаліях значну частину дня діти шкільного віку проводять дома. Час навчання дітей і підлітків – це період активного росту, фізичного і психічного розвитку. Водночас, організм, що росте, особливо вразливий до стрес-факторів, серед яких: інтенсифікація дистанційного освітнього процесу, постійні сирени, порушення режиму дня, недостатня тривалість сну, нерациональне харчування, дефіцит рухової активності. Дистанційна сучасна освіта в умовах війни та спосіб життя сприяють гіпокінезії дітей і підлітків, що є однією з основних причин порушення стану їх здоров'я [17].

Суттєво актуалізує проблему оптимізації параметрів рухової активності й той факт, що умови війни змусили кардинально змінити характер рухової активнос-

ті: практично всі види діяльності дорослого та дитини (робота, навчання, розваги, хобі, спілкування, пересування) не пов'язані з рухом. І якщо в попередні десятиліття не було необхідності спеціально організовувати щоденну рухову активність, то нині ця проблема стала досить гострою. І тільки тривале й систематичне застосування фізичних вправ загального та спеціального характеру, належний ступінь тренуваності та фізичне навантаження, адекватне функціональним можливостям організму, зрештою можуть забезпечити оптимальну адаптацію дитини до важких умов довкілля, профілактику функціональних порушень і зміцнення стану її здоров'я.

Заклади загальної середньої освіти мають потенціал забезпечити значну частку фізичної активності школярів [24, 30]. Це можна досягнути за рахунок організації ефективного рухового режиму завдяки раціональним поєднанням уроків фізичної культури з фізкультурно-оздоровчими заходами в режимі навчального дня; організацією фізичного виховання учнів із врахуванням віково-статевих характеристик; упровадженням фізичних вправ у повсякденне життя учнів; якісною організацією та належними умовами проведення оздоровчих заходів; медико-педагогічним контролем за організацією фізичного виховання з оцінюванням ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів; забезпеченням достатньої рухової активності дітей та підлітків за рахунок динамічної діяльності в режимі як навчального, так і позанавчального часу [13, 22].

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я для дітей рекомендована фізична активність середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день [11].

Проте тенденція у стані здоров'я дітей вказує на те, що фізич-

на активність серед школярів не відповідає очікуванням [25] і, на жаль, заклади освіти, в свою чергу, не намагаються вирішувати питання компенсації малорухливої поведінки у школі [27] чи надання знань про психічне здоров'я [33], яке є невід'ємною складовою здоров'я дитини. Особливо важко це зробити в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

Тому вкрай важливо сьогодні забезпечити дітей шкільного віку достатньою фізичною активністю за рахунок динамічної діяльності в режимі як навчального дистанційного так і позанавчального часу вдома.

**Мета дослідження:** оцінити стан фізичної активності дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

#### **Матеріали і методи.**

**Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

**Статистичний аналіз.** Обробку результатів дослідження було здійснено статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL-2020 для Mac OS.

**Учасники.** Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 15 дітей середнього і 15 дітей старшого шкільного віку. Від усіх батьків дітей, які брали участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у анкетуванні.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі Комунального закладу освіти «Навчально-виховний комплекс №37 «Дніпровська гімназія-школа I ступеня-дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Дніпровської міської ради. У дослідженні взяли участь 30 респондентів середнього і старшого шкільного

віку, які не мали відхилень у стані здоров'я. Дослідження проводилось в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

У ході дослідження: вивчено фізичну активність дітей середнього і старшого шкільного віку за допомогою опитувальника IPAQ у скороченому варіанті. Опитування проводилось онлайн, з використанням Google форм.

**Результати.** За ствердженнями багатьох фахівців: «Здоров'я населення значною мірою визначається рівнем фізичної активності» [3].

Фізична активність – будь-який довільний рух тіла, що виробляється скелетними м'язами та вимагає енергетичних витрат. Фізична активність охоплює всі заходи будь-якої інтенсивності, що виконуються в будь-який час доби. Фізична активність включає фізичні вправи та випадкову активність, інтегровані у повсякденну діяльність. Це включає в себе всі форми руху, такі, як: ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, танці та заняття спортом. Ця інтегрована діяльність може не бути запланованою, структурованою, повторюваною або цілеспрямованою для поліпшення фізичної форми, а також може включати такі дії, як ходьба до місцевого магазину, прибирання, робота,

пересування місцевістю, туризм тощо [10, 15].

Для оцінювання фізичної активності існує велика кількість методик, однією з яких є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) [3].

У 2023 році в умовах дистанційного навчання у період воєнного стану було проведено дослідження фізичної активності школярів середнього і старшого шкільного віку за допомогою опитувальника IPAQ у скороченому варіанті. Опитувальник складався із семи питань щодо кількості та тривалості інтенсивної і помірної фізичної активності протягом тижня серед дітей середнього та старшого шкільного віку, та питання щодо кількості та тривалості активного відпочинку дітей цієї вікової категорії.

Для відповіді на питання дітям було запропоновано подумати про всі інтенсивні та помірні дії, якими вони займалися останні сім днів. Згідно до опитувальника IPAQ – інтенсивні фізичні навантаження – це дії, які потребують важких фізичних зусиль і змушують дихати набагато важче, ніж зазвичай [26]. До таких дій відносять такі, як підняття важких речей, копання, заняття аеробікою чи швидкою їздою на велосипеді. Помірна діяльність – діяльність,

яка вимагає помірних фізичних зусиль і змушує дихати дещо складніше, ніж зазвичай [26]. До такої діяльності відноситься перенесення легких вантажів, прибирання по дому, їзда на велосипеді у звичайному темпі, гра в теніс. Ходьба пішки не включається до помірної діяльності.

В ході дослідження, за результатами опитування дітей стосовно кількості інтенсивної фізичної активності протягом тижня, було визначено, що 13% дітей і середнього і старшого шкільного віку мали інтенсивну фізичну активність від 3 до 4 разів на тиждень. У 13% дітей середнього шкільного віку така фізична активність спостерігалось 5 разів на тиждень, 27% учнів мали таку активність кожного дня, а 20% осіб – два рази на тиждень. Натомість, серед дітей старшого шкільного віку 33% осіб мали інтенсивну фізичну активність один раз на тиждень, а 27% учнів – два рази на тиждень (рис. 1).

Результати визначення тривалості інтенсивної фізичної активності протягом дня серед дітей середнього і старшого шкільного віку свідчать, що зазвичай, інтенсивну фізичну активність одну годину і більше мали 40% дітей середнього і 34% осіб старшого шкільного віку; від 40 до 60 хвилин на таку фізичну активність

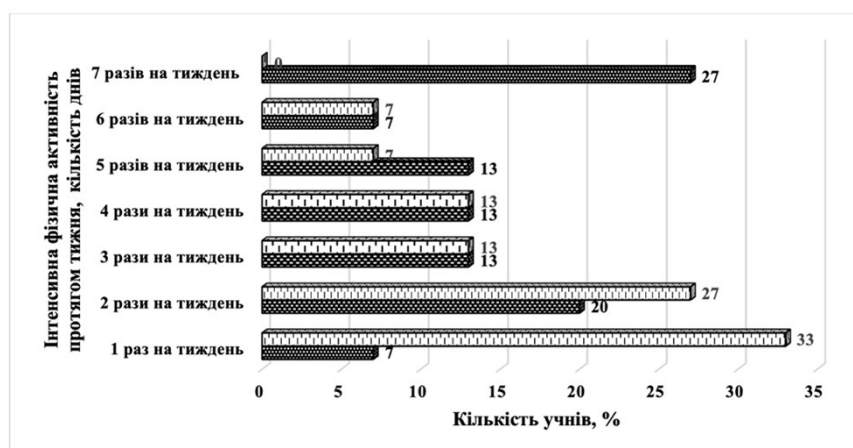


Рис. 1. Розподіл дітей середнього і старшого шкільного віку за кількістю днів протягом тижня, в яких учні мали інтенсивну фізичну активність, %

□ старший шкільний вік    ■ середній шкільний вік



витрачали 7% дітей середнього та 13% осіб старшого шкільного віку; від 20 до 40 хвилин інтенсивну фізичну активність протягом дня мали 13% дітей середнього та 20% осіб старшого шкільного віку, а від 10 до 20 хвилин тривалість інтенсивної фізичної активності спостерігалась серед 40% дітей середнього та 20% учнів старшого шкільного віку (рис. 2).

Аналіз результатів опитування щодо кількості помірної фізичної активності протягом тижня показав, що серед дітей старшого шкільного віку кількість учнів, які мали таку активність кожного дня, складала 13%, на відміну від того, що інтенсивна фізична активність

кожного дня не спостерігалась у жодного учня цієї вікової категорії. Спостерігалась тенденція до того, що більшість дітей старшого шкільного віку мали помірну фізичну активність, як і інтенсивну фізичну активність, від 1 до 2 разів на тиждень. Помірна фізична активність 2 рази на тиждень спостерігалась у 33% осіб, а 1 раз на тиждень – у 27% учнів. Серед дітей середнього шкільного віку помірну фізичну активність кожного дня мали 27% учнів, що збігається з кількістю дітей цієї вікової категорії, у яких інтенсивна фізична активність спостерігалась кожного дня. Також серед дітей середнього шкільного віку, як і серед дітей

старшого шкільного віку, була відзначена тенденція щодо наявності помірної фізичної активності протягом 1-2 днів: 2 рази на тиждень помірну фізичну активність мали 27% дітей, а 1 раз на тиждень – 13% дітей. Натомість суттєво змінюється кількість осіб, які мали помірну фізичну активність від 3 до 4 днів. Так, серед дітей середнього шкільного віку збільшилась кількість дітей, які мали таку фізичну активність 4 рази на тиждень до 20%, на відміну від кількості дітей, які мали інтенсивну фізичну активність 4 рази на тиждень, і не спостерігалась жодної особи, яка б мала помірну фізичну активність 3 рази на тиждень (рис. 3).

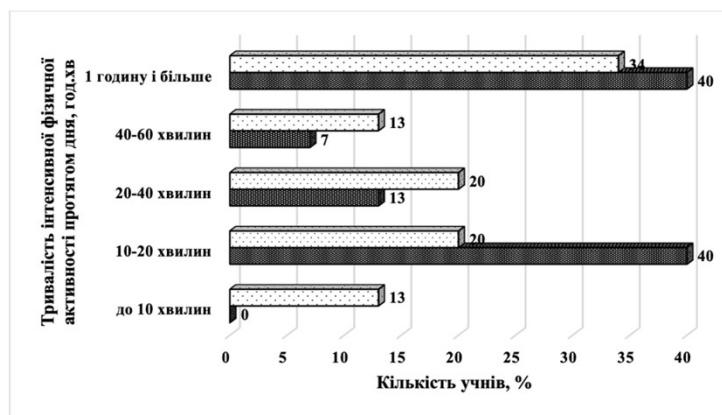


Рис. 2 Розподіл дітей середнього і старшого шкільного віку за тривалістю інтенсивної фізичної активності протягом дня, %

□ старший шкільний вік    ■ середній шкільний вік

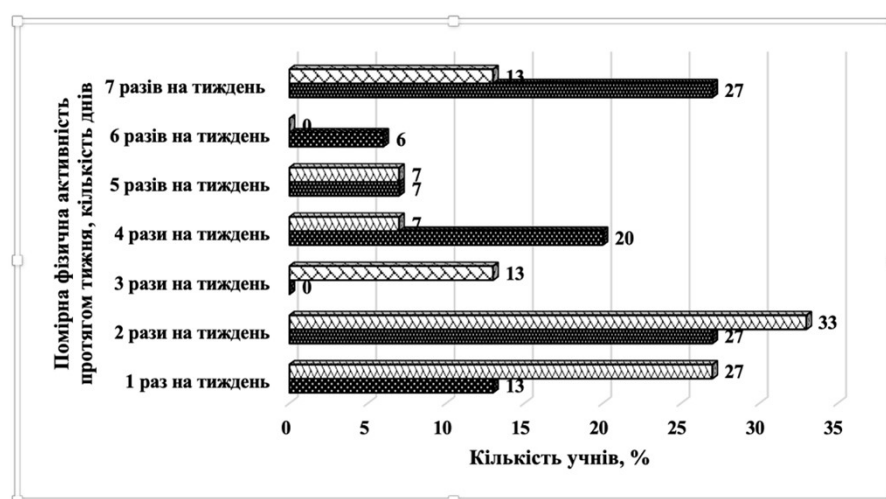


Рис. 3 Розподіл дітей середнього і старшого шкільного віку за кількістю днів протягом тижня, в яких учні мали помірну фізичну активність, %

□ старший шкільний вік    ■ середній шкільний вік

Аналіз відповідей дітей стосовно тривалості помірної фізичної активності показав, що серед дітей старшого шкільного віку у 33% осіб тривалість такої фізичної активності складала до 20 хвилин протягом дня, у 27% учнів – від 20 до 40 хвилин. 33% респондентів старшого шкільного віку мали помірну фізичну активність протягом дня 40-60 хвилин, і 7% – від півтори години і вище. Натомість, у більшості дітей середнього шкільного віку (53%), спостерігалась помірною фізичною активністю до 20 хвилин, а від 40 до 60 хвилин таку фізичну активність мали 13% дітей. Як і серед дітей старшого шкільного віку, у 27% учнів середнього шкільного віку помірною фізичною активністю тривала протягом дня від 20 до 40 хвилин, а півтори години та вище – у 7% дітей. Помірною фізичною активністю тривалістю від 60 до 90 хвилин не мали ані діти середнього ані діти старшого шкільного віку (рис. 4).

На одне з питань, запропонованого опитувальником, необхідно було надати відповідь стосовно того, скільки днів протягом тижня діти ходили пішки. У результаті обробки відповідей респондентів, було отримано наступні дані: серед дітей старшого шкільного віку кожного дня здійснювали

піші прогулянки 20% осіб; 7% дітей цієї вікової категорії ходили пішки шість разів на тиждень і також 7% осіб – три рази на тиждень; 27% учнів старшого шкільного віку мали прогулянки – п'ять разів на тиждень, та по 13% учнів ходили пішки чотири, два і один раз на тиждень. У порівнянні з дітьми старшого шкільного віку, діти середнього шкільного віку більше часу відводили на цей вид рухової активності, принаймні піші прогулянки вони здійснювали більше ніж два рази на тиждень. Так, 46% дітей середнього шкільного віку ходили пішки кожного дня, 27% осіб – шість разів на тиждень, 13% учнів – три рази на тиждень, а чотири та п'ять разів на тиждень здійснювали піші прогулянки по 7% дітей цієї вікової категорії (рис. 5)

Також дітям було запропоновано питання щодо тривалості їх пішої прогулянки протягом дня. Аналіз результатів відповідей на це питання свідчить, що у 40% дітей старшого шкільного віку піша прогулянка тривала від 40 до 60 хвилин; 20% учнів цього віку ходили пішки півтори години і більше і 20% мали пішу прогулянку від 60 до 90 хвилин. У 7% дітей старшого шкільного віку піша прогулянка протягом дня тривала від 20 до 40 хвилин, а у 13% – до

20 хвилин. У всіх дітей середнього шкільного віку, на відміну від дітей старшого шкільного віку тривалість піших прогулянок була понад 20 хвилин. Так, 33% учнів ходили пішки протягом дня від півтори години та вище, у 20% дітей середнього шкільного віку прогулянка пішки тривала від 60 до 90 хвилин, а у 27% осіб – від 40 до 60 хвилин, від 20 до 40 хвилин мали піші прогулянки 20% респондентів (рис. 6).

Одним з важливих аспектів, що стосується визначення рухової активності дитини, є інформація щодо знання, скільки часу вона перебуває у положенні сидячи. Це питання є особливо актуальним у період дистанційного навчання, коли діти навчаються вдома і протягом більшої частини дня їх пересування обмежено кількістю кімнат у квартирі. В результаті обробки відповідей дітей, які брали участь у дослідженні, було визначено, що вісім годин і більше у сидячому положенні протягом дня проводили 13% дітей середнього і 13% дітей старшого шкільного віку. Від 7 до 8 годин у положенні сидячи перебувало 13% учнів середнього шкільного віку і не спостерігається жодного учня старшого шкільного віку. Від 6 до 7 годин виконували різні роботи в по-

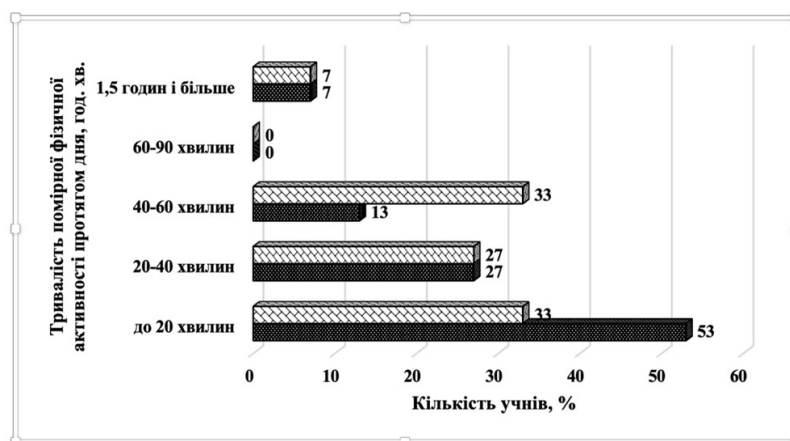


Рис. 4 Розподіл дітей середнього і старшого шкільного віку за тривалістю помірної фізичної активності протягом дня, %

■ старший шкільний вік    ▨ середній шкільний вік

ложенні сидючи 20% дітей середнього і 13% дітей старшого шкільного віку, а від 5 до 6 годин в такому положенні перебувало 13% учнів середнього і 27% учнів старшого шкільного віку. 34% дітей середнього шкільного віку і 7% учнів старшого шкільного віку проводили в положенні сидючи від 4 до 5 годин, і 33% респондентів старшого шкільного віку – від 3 до 4 годин. Також 7% дітей середнього і 7% дітей старшого шкільного віку надали відповіді, що протягом дня в положенні сидючи вони знаходяться від 1 до 2 годин (рис. 7).

Таким чином, аналіз результатів дослідження свідчить, що у дітей старшого шкільного віку, а саме у віці 16-17 років, спостерігається нижча фізична активність, ніж у дітей середнього шкільного віку у віці 14-15 років.

У більшості дітей старшого шкільного віку інтенсивна фізична активність спостерігалась від 1 до 2 разів на тиждень. А більшість дітей середнього шкільного віку мали таку фізичну активність 2 рази і 7 разів на тиждень. Тривалість інтенсивної фізичної активності у більшості дітей як старшого, так і середнього шкіль-

ного віку складала півтори години і більше, але серед дітей старшого шкільного віку достатня частка учнів мала інтенсивну фізичну активність до 10 хвилин, а серед значної кількості дітей середнього шкільного віку така фізична активність тривала від 10 до 20 хвилин. За кількістю помірної фізичної активності у значної кількості дітей середнього шкільного віку така фізична активність спостерігалась 2 рази і 7 разів на тиждень, а у значної кількості дітей старшого шкільного віку – 1 та 2 рази на тиждень. Але за тривалістю помірної фізичної активності

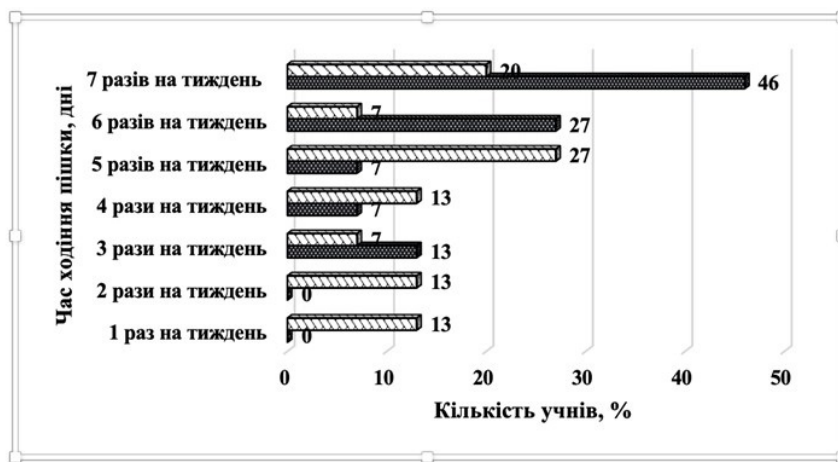


Рис. 5 Розподіл дітей середнього і старшого шкільного віку за кількістю днів протягом тижня, коли діти ходили пішки, %

□ старший шкільний вік    ▨ середній шкільний вік

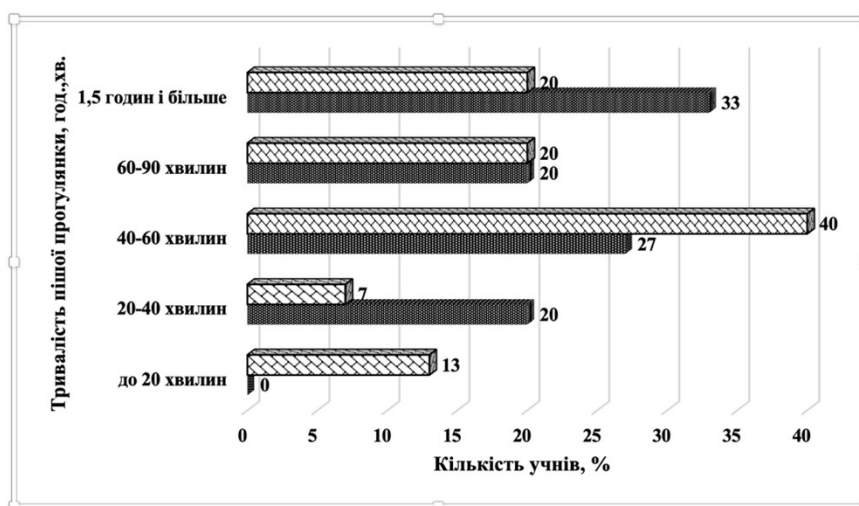
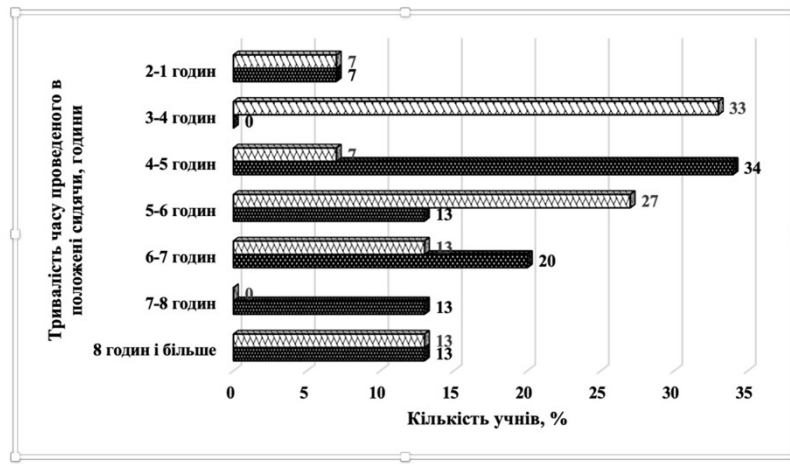


Рис. 6 Розподіл дітей середнього і старшого шкільного віку за тривалістю пішої прогулянки протягом дня, %

□ старший шкільний вік    ▨ середній шкільний вік



**Рис. 7** Розподіл дітей середнього і старшого шкільного віку за тривалістю часу проведеного в положенні сидячи протягом дня, %

■ старший шкільний вік ■ середній шкільний вік

серед дітей середнього шкільного віку спостерігалось більше дітей, які мали таку фізичну активність протягом дня до 20 хвилин, а серед дітей старшого шкільного віку більшість дітей мали тривалість такої фізичної активності від 20 до 60 хвилин. Діти середнього шкільного віку відводили протягом тижня більше часу на пішохідні прогулянки, на відміну від дітей старшого шкільного віку. Хоча більшість дітей старшого шкільного віку мали піші прогулянки тривалістю від 40 до 60 хвилин, та від півтори години і вище.

Більше 50% дітей середнього і старшого шкільного віку не мали щодня середнього і високого фізичного навантаження до 60 хвилин, не відповідає рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я. У 53% дітей як середнього, так і старшого шкільного віку тривалість інтенсивного фізичного навантаження (інтенсивна фізична активність) складала до 40 хвилин, а тривалість середнього фізичного навантаження (помірна фізична активність) – у 80% дітей середнього шкільного віку та у 60% учнів старшого шкільного віку тривала теж до 40 хвилин.

**Дискусія.** В дослідженні підтверджено думку науковців Л. Ващюк (2015), І.Р. Боднар, Г.І. Гук, В.І. Рихаль, В.В. Пастернікова (2022) стосовно того, що більшість школярів проявляють низьку рухову активність у повсякденному житті та надають перевагу пасивним способам відпочинку [1, 2]. Так, в нашому дослідженні, більшість дітей старшого шкільного віку мали інтенсивну та помірну фізичну активність лише від одного до двох днів на тиждень. Тривалість інтенсивної фізичної активності у 53% дітей цієї вікової категорії складала до 40 хвилин, при цьому у 13% учнів така фізична активність тривала до 10 хвилин. У 97% учнів старшого шкільного віку тривалість помірної фізичної активності протягом дня була до 60 хвилин, як і серед дітей середнього шкільного віку, але у дітей середнього шкільного віку тривалість помірної фізичної активності до 20 хвилин була притаманна 53% особам, а у дітей старшого шкільного віку – 33% учням.

І.М. Рогач, А.І. Палко, О.В. Феєр, М.В. Віраг (2021) визначили, що в період дистанційного навчання більшість школярів знаходяться у статичному положенні, сидючи за столом, що негативно

впливає на розвиток опорно-рухового апарату, обмежує вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму дитини [1]. За результатами нашого дослідження серед опитуваних дітей більше 50% учнів середнього шкільного віку протягом дня проводили в положенні сидячи від 6 до 8 годин і більше.

В дослідженнях, які були проведені в зарубіжних країнах, доведено, що пандемія і дистанційне навчання негативно вплинули на фізичну активність школярів [22]. Результати нашого дослідження вказують на досить низьку фізичну активність дітей протягом тижня у період дистанційного навчання, особливо це стосується учнів старшого шкільного віку – таких визначено більше 60%. Це підтверджує дані інших досліджень: значне зниження загальної тижневої фізичної активності спостерігалось під час пандемії в школах Шанхаю [35], у Франції фізична активність знизилась у 59% підлітків [23], серед дітей у Польщі зниження фізичної активності спостерігалось у 50% підлітків [20].

Таким чином, результати нашого дослідження виявили значне зниження фізичної активності ді-



тей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. Це може мати значний негативний вплив на здоров'я дітей шкільного віку. Фахівці вважають, що рівень фізичної активності дітей і молоді навряд чи можна підвищити до пандемічного рівня без активної допомоги. І в цьому велике значення має саме фізична культура [34]. Перш за все, необхідно розуміти, чому учні не хочуть займатись фізичною культурою, і намагатись знизити серед них рівень негативного відношення до уроків фізичної культури. Ці проблеми спостерігаються після пандемії як в зарубіжних країнах [29], так і в нашій країні, але в нашій країні це загострюється воєнними діями, які унеможливають організацію звичайного освітнього процесу майже у всіх школах. Тому важливим аспектом в цих умовах є забезпечення якісного дистанційного навчання на уроках з фізичної культури з розробкою цікавих програм фізичної активності, які будуть допомагати підвищувати домашню фізичну активність дітей та молоді [22]. Криза, яка відбувається в нашій країні, значно звужує можливості викладачів фізичної культури, але пошук шляхів щодо покращення

освітнього процесу продовжується і в цьому допомагає досвід зарубіжних фахівців, які пропонують використовувати у фізичній культурі вже набуті навички ІТ та розширяти форми спілкування з вчителями та однокласниками, збільшувати використання технологій на уроках фізичної культури, використовувати методи гейміфікації [18], забезпечувати кращі програми фізичного виховання для занять в домашніх умовах, застосовувати інноваційні технології [22]. Сучасний стан освіти – це виклик і вчителям і взагалі державі, щодо пошуків шляхів покращення освітнього процесу в закладах освіти в умовах дистанційного навчання, і особливо це стосується занять фізичною культурою. Попри на те, що було надано рекомендації щодо проведення занять з фізичної культури в умовах дистанційного навчання [8], не всі сучасні викладачі готові до якісного проведення такого уроку, більшість дітей не вмотивовані до таких занять як з боку батьків, так і з боку адміністрації школи, що, як доводить наше дослідження, призводить до зниження фізичної активності дітей середнього і старшого шкільного віку.

**Висновок.** За результатами проведеного дослідження мож-

на констатувати, що дистанційне навчання та воєнні дії негативно вплинули на фізичну активність і спосіб життя дітей середнього та старшого шкільного віку. Серед дітей середнього шкільного віку, на відмінну від дітей старшого шкільного віку, спостерігається більша інтенсивна та помірною фізична активність як за кількістю протягом тижня, так і за тривалістю протягом дня. Але, відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я – понад 50% дітей середнього і старшого шкільного віку не мають щодня високого і середнього фізичного навантаження до 60 хвилин, тобто, їх інтенсивна та помірною фізична активність недостатня.

**Вдячності.** Висловлюємо подяку керівництву комунального закладу освіти «Навчально-виховний комплекс №37 «Дніпровська гімназія-школа І ступеня-дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Дніпровської міської ради, за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

## Література

1. Аналіз фізичної активності школярів Закарпатської області в умовах дистанційного навчання / І.М. Рогач, А.І. Палко, О.В. Фегер, М.В. Віраг // Науковий вісник Ужгородського університету: серія: Медицина / Ужгород : ПП «Ліра», 2021. Вип. 1 (63). С. 65-68.
2. Боднар І.Р., Гук Г.І., Рихаль В.І., Пастерніков В.В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 11 (157). 2022. С. 35-40.
3. Ващук Л. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 3 (31), 2015. С. 120-126
4. Демідова О., Степанова І., Данюк А., Москаленко Д. Визначення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного

## References

1. Analysis of physical activity of schoolchildren of the Zakarpattia region in the conditions of distance learning / I. M. Rogach, A. I. Palko, O. V. Feger, M. V. Virag // Scientific bulletin of the Uzhhorod University: series: Medicine / Uzhhorod: PP «Lira», 2021. Issue 1 (63). P. 65–68. (In Ukrainian)
2. Bodnar I.R., Huk G.I., Ryhal V.I., Pasternikov V.V. Motor activity of children of secondary school age. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. Issue 11 (157). 2022. P. 35-40. (In Ukrainian)
3. Vashchuk L. The level of physical activity of girls of high school age. Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific works. No. 3 (31), 2015. P. 120-126. (In Ukrainian)
4. Demidova O., Stepanova I., Danyuk A., Moskalenko D. Determining the psychophysical condition of

- навчання у період воєнного часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №3. С. 39-55.
5. Гозак С.В., Єлизарова О.Т., Парац А.М., Станкевич Т.В. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан школярів під час пандемії COVID-19. 2021. <https://amnu.gov.ua/vplyv-dystancijnogo-navchannya-na-psyhoemocziynj-stand-shkolyariv-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>
  6. Гозак С.В. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. 2020. [Електронний ресурс]. <https://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
  7. Кошляк М.А. Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей: історико-педагогічний дискурс. Наукові записки. 2022. Серія: Педагогічні науки, (206), С. 146-150. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-146-150>
  8. Лазебно-Чоловський Д. Урок фізичної культури в умовах дистанційного навчання. [Електронний ресурс]. <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distanciynogo-navchannya>
  9. Осадча Я. Як пандемія COVID-19 вплинула на мозок підлітків – дослідження. [Електронний ресурс]. <https://life.pravda.com.ua/health/2022/12/5/251649/>
  10. Помірна та висока інтенсивність. Як оцінити рівень своєї фізичної активності. 2021. <https://life.liga.net/poyasnennya/news/umerennaya-i-vysokaya-intensivnost-kak-otsenit-uroven-svoey-fizicheskoy-aktivnosti>
  11. Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я. [Електронний ресурс]. <https://clinic.gov.ua/?p=1647>
  12. Різниченко О. Вплив дистанційного навчання для дисципліни фізичного виховання. 2022. [Електронний ресурс]. <https://naurok.com.ua/vpliv-distanciynogo-navchannya-dlya-disciplini-fizichnogo-vihovannya-278897.html>
  13. Стельмахівська В.П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Випуск 4 (149) 2022 С. 118-122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26
  14. Степанова І.В., Алфьоров О.А., Коряка Є.О., Жорова О.Ю., Куслії В.М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 2(122)20. С. 163 – 167. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).34)
  15. Фізична активність. [Електронний ресурс].
  16. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0\\_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C)
- children of secondary school age in the conditions of distance learning during wartime. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2022. No. 3. P. 39 – 55. (In Ukrainian)
5. Gozak S.V., Yelizarova O.T., Parats A.M., Stankevich T.V. The impact of distance learning on the psycho-emotional state of schoolchildren during the COVID-19 pandemic. 2021. <https://amnu.gov.ua/vplyv-dystancijnogo-navchannya-na-psyhoemocziynj-stand-shkolyariv-pid-chas-pandemiyi-covid-19/> (In Ukrainian)
  6. Gozak S.V. Children's health in the face of modern challenges. 2020. [Electronic resource]. <https://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/> (In Ukrainian)
  7. Koshlyak M. A. The problem of preserving and strengthening children's health: historical and pedagogical discourse. Proceedings. 2022. Series: Pedagogical Sciences, (206), P. 146-150. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-146-150> (In Ukrainian)
  8. Lazebno-Cholovsky D. The lesson of physical culture in the conditions of distance learning. [Electronic resource]. <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distanciynogo-navchannya> (In Ukrainian)
  9. Osadcha Ya. How the COVID-19 pandemic affected the brain of teenagers – a study. [Electronic resource]. <https://life.pravda.com.ua/health/2022/12/5/251649/> (In Ukrainian)
  10. Moderate and high intensity. How to assess your level of physical activity. 2021. <https://life.liga.net/poyasnennya/news/umerennaya-i-vysokaya-intensivnost-kak-otsenit-uroven-svoey-fizicheskoy-aktivnosti> (In Ukrainian)
  11. Recommendations of the World Health Organization regarding physical activity for health. [Electronic resource]. <https://clinic.gov.ua/?p=1647> (In Ukrainian)
  12. Riznychenko O. The influence of distance learning for the discipline of physical education. 2022. [Electronic resource]. <https://naurok.com.ua/vpliv-distanciynogo-navchannya-dlya-disciplini-fizichnogo-vihovannya-278897.html> (In Ukrainian)
  13. Stelmakhivska, V. P. Modern approaches to optimizing motor activity of children and adolescents of school age. Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. 2022. Issue 4 (149) 2022 P. 118-122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26 (In Ukrainian)
  14. Stepanova I.V., Alfyorov O.A., Koryaka E.O., Zhorova O.Yu., Kuslii V.M. Characteristics of motor activity of musical art students. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2020. Issue 2(122)20. P.

17. Ядрова Д. А., Панасюк І.В. Вплив дистанційного навчання на емоційний та психічний стан учнів і студентів. Сучасні електромеханічні та інформаційні системи : монографія / за заг. ред. І. В. Панасюка. Київ : КНУТД, 2021. С. 50-60.
18. Як дистанційне навчання впливає на успішність здобувачів освіти: результати дослідження. [Електронний ресурс]. <https://drogmedia.net.ua/2022/09/14/iak-dystantsijne-navchannia-vplyvaie-na-uspishnist-zdobuvachiv-osvity-rezultaty-doslidzhennia/>
19. Arufe-Giráldez, V.; Sanmiguel-Rodríguez, A.; Ramos-Álvarez, O.; Navarro-Patón, R. Gamification in physical education: A systematic review. *Educ. Sci.* 2022, 12, 540. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
20. Bilavych G., Vlasii O., Kohanovska O., Iliichuk L., Blavt O., Kondur O., Oliiar M., Matishak M., Malona S., Savchuk B. Development Of Motor Activity Of Primary School Students Under Conditions Of Digitalization Of Education And Distance Learning Caused By The Covid-19 Pandemic. The 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy (November 12-13). Romania, 2021. P. 51-59.
21. Bronikowska, M.; Krzysztozek, J.; Łopatka, M.; Ludwiczak, M.; Pluta, B. Comparison of physical activity levels in youths before and during a pandemic lockdown. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 5139. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
22. Długosz P., Liszka D., Bastrakova A., Yuzva L. Health Problems of Students during Distance Learning in Central and Eastern Europe: A Cross-Sectional Study of Poland and Ukraine. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, 19(16), 10074; <https://doi.org/10.3390/ijerph191610074>
23. Frömel, K.; Groffik, D.; Mitáš, J.; Madarasová Gecková, A.; Csányi, T. Physical activity recommendations for segments of school days in adolescents: Support for health behavior in secondary schools. *Front. Public Health* 2020, 8, 527442. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
24. Genin, P.M.; Lambert, C.; Larras, B.; Pereira, B.; Toussaint, J.F.; Baker, J.S.; Tremblay, A.; Thivel, D.; Duclos, M. How did the COVID-19 confinement period affect our physical activity level and sedentary behaviors? Methodology and first results from the French National ONAPS Survey. *J. Phys. Act. Health* 2021, 18, 296–303. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
25. Grao-Cruces, A.; Velázquez-Romero, M.J.; Rodríguez-Rodríguez, F. Levels of physical activity during school hours in children and adolescents: A systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 4773.
- 163 – 167. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc-series15.2020.2\(122\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc-series15.2020.2(122).34) (In Ukrainian)
15. Physical activity. [Electronic resource].
16. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B-D%D0%B0\\_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B-D%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B-D%D0%B0_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B-D%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C). (In Ukrainian)
17. Yadrova D. A., Panasyuk I. V. The impact of distance learning on the emotional and mental state of pupils and students. Modern electromechanical and information systems: monograph / by general. ed. I. V. Panasyuk. Kyiv: KNUITD, 2021. P. 50-60. (In Ukrainian)
18. How distance learning affects the success of students: research results. [Electronic resource]. <https://drogmedia.net.ua/2022/09/14/iak-dystantsijne-navchannia-vplyvaie-na-uspishnist-zdobuvachiv-osvity-rezultaty-doslidzhennia/> (In Ukrainian)
19. Arufe-Giráldez, V.; Sanmiguel-Rodríguez, A.; Ramos-Álvarez, O.; Navarro-Patón, R. Gamification in physical education: A systematic review. *Educ. Sci.* 2022, 12, 540. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
20. Bilavych G., Vlasii O., Kohanovska O., Iliichuk L., Blavt O., Kondur O., Oliiar M., Matishak M., Malona S., Savchuk B. Development Of Motor Activity Of Primary School Students Under Conditions Of Digitalization Of Education And Distance Learning Caused By The Covid-19 Pandemic. The 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy (November 12-13). Romania, 2021. P. 51-59.
21. Bronikowska, M.; Krzysztozek, J.; Łopatka, M.; Ludwiczak, M.; Pluta, B. Comparison of physical activity levels in youths before and during a pandemic lockdown. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 5139. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]
22. Długosz P., Liszka D., Bastrakova A., Yuzva L. Health Problems of Students during Distance Learning in Central and Eastern Europe: A Cross-Sectional Study of Poland and Ukraine. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, 19(16), 10074; <https://doi.org/10.3390/ijerph191610074>
23. Frömel, K.; Groffik, D.; Mitáš, J.; Madarasová Gecková, A.; Csányi, T. Physical activity recommendations for segments of school days in adolescents: Support for health behavior in secondary schools. *Front. Public Health* 2020, 8, 527442. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
24. Genin, P.M.; Lambert, C.; Larras, B.; Pereira, B.; Toussaint, J.F.; Baker, J.S.; Tremblay, A.; Thivel, D.; Duclos, M. How did the COVID-19 confinement period affect our physical activity level and sedentary behaviors? Methodology and first results from the French National ONAPS Survey. *J. Phys. Act. Health* 2021, 18, 296–303. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]

26. Guthold, R.; Stevens, G.A.; Riley, L.M.; Bull, F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc. Health* 2020, 4, 23–35.
27. International Physical Activity Questionnaire – Short Form. [Electronic resource]. <https://youthrex.com/wp-content/uploads/2019/10/IPAQ-TM.pdf>
28. Jakubec, L.; Frömel, K.; Chmelík, F.; Groffik, D. Physical activity in 15–17-year-old adolescents as compensation for sedentary behavior in school. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 3281.
29. Kamoga, S.; Varea, V. 'Let them do PE!' The 'becoming' of Swedish physical education in the age of COVID-19. *Eur. Phys. Educ. Rev.* 2022, 28, 263–278. . [Google Scholar] [CrossRef]
30. Kuśnierz, C.; Zmaczyńska-Witek, B.; Rogowska, A.M. Preferences of physical education profiles among Polish adolescents. *Front. Public Health* 2020, 8, 466. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
31. Long, M.W.; Sobol, A.M.; Cradock, A.L.; Subramanian, S.V.; Blendon, R.J.; Gortmaker, S.L. School-day and overall physical activity among youth. *Am. J. Prev. Med.* 2013, 45, 150–157. [CrossRef] [PubMed]
32. Physical activity. 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
33. Pot, N.; Whitehead, M.E.; Durden-Myers, E.J. Physical literacy from philosophy to practice. *J. Teach. Phys. Educ.* 2018, 37, P. 246-251 [Google Scholar]
34. Radez, J.; Reardon, T.; Creswell, C.; Lawrence, P.J.; Evdoka-Burton, G.; Waite, P. Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry* 2021, 30, 183–211.
35. Sanz-Martín, D.; Ruiz-Tendero, G.; Fernández-García, E. Contribution of physical education classes to daily physical activity levels of adolescents. *Phys. Act. Rev.* 2021, 2, 18–26. [Google Scholar] [CrossRef]
36. Xiang, M.; Zhang, Z.; Kuwahara, K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog. Cardiovasc. Dis.* 2020, 63, 531–532. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
25. Grao-Cruces, A.; Velázquez-Romero, M.J.; Rodríguez-Rodríguez, F. Levels of physical activity during school hours in children and adolescents: A systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 4773.
26. Guthold, R.; Stevens, G.A.; Riley, L.M.; Bull, F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc. Health* 2020, 4, 23–35.
27. International Physical Activity Questionnaire – Short Form. [Electronic resource]. <https://youthrex.com/wp-content/uploads/2019/10/IPAQ-TM.pdf>
28. Jakubec, L.; Frömel, K.; Chmelík, F.; Groffik, D. Physical activity in 15–17-year-old adolescents as compensation for sedentary behavior in school. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 3281.
29. Kamoga, S.; Varea, V. 'Let them do PE!' The 'becoming' of Swedish physical education in the age of COVID-19. *Eur. Phys. Educ. Rev.* 2022, 28, 263–278. . [Google Scholar] [CrossRef]
30. Kuśnierz, C.; Zmaczyńska-Witek, B.; Rogowska, A.M. Preferences of physical education profiles among Polish adolescents. *Front. Public Health* 2020, 8, 466. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
31. Long, M.W.; Sobol, A.M.; Cradock, A.L.; Subramanian, S.V.; Blendon, R.J.; Gortmaker, S.L. School-day and overall physical activity among youth. *Am. J. Prev. Med.* 2013, 45, 150–157. [CrossRef] [PubMed]
32. Physical activity. 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
33. Pot, N.; Whitehead, M.E.; Durden-Myers, E.J. Physical literacy from philosophy to practice. *J. Teach. Phys. Educ.* 2018, 37, P. 246-251 [Google Scholar]
34. Radez, J.; Reardon, T.; Creswell, C.; Lawrence, P.J.; Evdoka-Burton, G.; Waite, P. Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry* 2021, 30, 183–211.
35. Sanz-Martín, D.; Ruiz-Tendero, G.; Fernández-García, E. Contribution of physical education classes to daily physical activity levels of adolescents. *Phys. Act. Rev.* 2021, 2, 18–26. [Google Scholar] [CrossRef]
36. Xiang, M.; Zhang, Z.; Kuwahara, K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog. Cardiovasc. Dis.* 2020, 63, 531–532. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]

#### Демідова Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна  
e-mail: dancesport.demidova@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>



**Степанова Ірина**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна  
e-mail: [siv260180@gmail.com](mailto:siv260180@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-5431-8052>

**Ковтун Алла**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна  
e-mail: [orra2020@ukr.net](mailto:orra2020@ukr.net)  
<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>

**Чекмарьова Наталія**

Український державний університет науки і технологій  
м. Дніпро, вул. Лазаряна 2, Україна