

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА КІБЕРСПОРТУ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю: 017 – Фізична
культура і спорт
освітньою програмою: «Кіберспорт (eSports)»

на тему: **«ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»**

Здобувач вищої освіти другого
(магістерського) рівня
Андреев Костянтин Ігоревич
Науковий керівник:
Бишевець Н. Г.
к.пед.н., доцент
Рецензент:
Благій О. Л.,
к.пед.н., професор
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 7 від 4 грудня
2023 р.)

Завідувач кафедри:
Шинкарук О.А
д.фіз.вих., професор

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
	ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	12
1.1	Сучасні дослідження кіберспорту як соціального явища та ігрова комп'ютерна залежність	12
1.2	Огляд стратегій використання цифрових технологій у зміцненні здоров'я та залученні до рухової активності	15
1.2.1	Ігрові технології у підвищенні рівня рухової активності підлітків та молоді	18
1.2.2	Характеристика медіа екосистеми	19
1.2.3	Інтеграція оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення ігрових результатів та зниження ігрової комп'ютерної залежності	21
	Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1	Методи дослідження	25
2.1.1	Теоретичний аналіз фахової літератури	26
2.1.2	Соціологічні методи дослідження	27
2.1.3	Педагогічні методи дослідження	27
2.1.4	Методи оцінки рухової активності	28
2.1.5	Психодіагностичні методи дослідження	28
2.1.6	Методи математичної статистики	29
2.2	Організація дослідження	30

РОЗДІЛ 3	КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ ПРОФІЛАКТИКИ	32
	КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
	З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-	
	РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	
3.1	Аналіз мотивів та інтересів старшокласників до видів	32
	рухової активності	
3.2	Особливості вільночасової діяльності та рухової	34
	активності старшокласників	
3.3	Оцінка ступеня ігрової комп'ютерної залежності хлопців	35
	15-16 років	
3.4	Розробка комплексної програми занять, спрямованої на	38
	профілактику ігрової комп'ютерної залежності	
	старшокласників на основі використання засобів ОРРА	
	Висновки до розділу 3	57
	ВИСНОВКИ	58
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

МРП – малорухлива поведінка

ОРРА – оздоровчо-рекреаційна рухова активність

РА – рухова активність

ХНІЗ – хронічні неінфекційні захворювання

ВСТУП

Актуальність. На даний момент у світі налічується 4,5 мільярда користувачів Інтернету [43]. У той час як Інтернет приносить людям зручність і економічні вигоди, надмірне використання Інтернету може спричинити залежність, завдаючи шкоди їх фізичному та психологічному стану та впливаючи на академічні, професійні та соціальні функції. Дослідження в Сполучених Штатах і Європі показують, що поширеність інтернет-залежності коливається від 1,5 до 8,2 %. У Південно-Східній Азії поширеність серед молоді може досягати 20–30 % [26]. В Україні подібної статистики майже не ведеться. Надмірне використання Інтернету продовжує зростати через низьку вартість, мобільність і дедалі складніші пристрої, пов'язані з Інтернетом.

На сьогоднішній день визнано, що недостатня рухова активність, «сидячий» спосіб життя та нездорове харчування є вагомими чинниками глобального тягаря хронічних неінфекційних захворювань (ХНІЗ) і передчасної смерті. Зростання цих факторів ризику викликає занепокоєння фахівців і добре задокументоване у різних наукових дослідженнях [35, 62]. Тому розвиток кіберспорту у світі, змагальних відеоігор, виведених на професійний рівень, стало предметом занепокоєння і дебатів у контексті цих викликів для громадського здоров'я населення багатьох країн. Попередні дослідження показали, що залежність від комп'ютерних ігор негативно впливає на успішність, якість сну і міжособистісну адаптацію [55]. Крім того, існує значуща позитивна кореляція з самотністю, депресією, тривогою та іншими негативними емоціями. Молодь на комп'ютерні ігри, в середньому, використовує 26,7 годин на тиждень, і час, витрачений за комп'ютером продовжує зростати. На сьогоднішній день ігрова залежність широко поширена серед школярів, студентів закладів вищої освіти.

Ігрові комп'ютерні технології пов'язують із «сидячим» способом життя та іншими нездоровими моделями поведінки, що сприяє зростанню дилеми громадського здоров'я, про що, зокрема, зазначається у дослідженнях науковців [19, 67]. Хоча «геймінг» славиться своєю розважальною цінністю та технологічними інноваціями, важливо враховувати його потенційний негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я.

Нещодавні дослідження виявили низку несприятливих наслідків для здоров'я, які потенційно пов'язані з надмірним захопленням іграми та кіберспортом. Дослідження науковців показали, що комп'ютерні ігри можуть призвести до підвищення рівня стресу [53], порушень сну [48], більшої поширеності ожиріння [25] та різних проблем нездорової поведінки [67]. Крім того, час, проведений за іграми, тісно пов'язаний з малорухливою поведінкою (МРП), яка призводить до підвищення ризику розвитку ХНІЗ [18]. Крім того, існує занепокоєння щодо проблемного використання Інтернету серед учасників кіберспорту, що може ще більше посилити ризики для здоров'я [17].

Багатьма фахівцями звертається увага на негативні наслідки зловживань підлітків та молоді комп'ютерними іграми, які культивують потребу і стереотипи «екранного сприйняття життя»: зменшення кола інтересів, переміщення у віртуальний світ та відхід від соціальної реальності, відлюдництво, згубний вплив ігрової залежності на фізичний розвиток і здоров'я старшокласників розвиток комп'ютерної залежності, неадекватна поведінка в реальному світі [13]. Науковцями доведено, що комп'ютерна адикція у дітей шкільного віку звужує сферу їх пізнавальних інтересів, втрачається потреба у міжособистісних контактах з однолітками [11]. Окрім того суттєво погіршується фізичне і психічне здоров'я, суттєво знижується рухова активність, з'являються проблеми з масою тіла, опорно-руховим апаратом, зором тощо. Дана залежність визнана науковцями як одна з найбільш руйнівних для несформованою психіки і віднесена до нехімічних залежностей. На сьогоднішній день розроблено та впроваджено програми, що

сприяють підвищенню рівня здоров'я старшокласників, але здебільшого фізичного, тоді як психічне здоров'я лишається поза увагою спеціалістів сфери фізичної культури і спорту [1, 3]. Окремі автори звертають увагу, що використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) може суттєво вплинути на зниження рівня комп'ютерної залежності, а в окремих випадках, реалізація програм на основі використання засобів ОРРА може слугувати як елемент профілактики та корекції такої поведінки.

Питанням використання засобів ОРРА у профілактиці залежної поведінки присвячено роботи багатьох авторів [2]. Розроблено різноманітні стратегії та програми, спрямовані на вирішення цієї проблеми. Помітний внесок у цю сферу зробила А.В. Воробйова [7], яка науково обґрунтувала підхід до розробки рекреаційно-оздоровчих заходів, адаптованих до підлітків з акцентуаціями характеру. Підхід А. В. Воробйової підкреслює важливість врахування як фізичних, так і психологічних особливостей підлітків та виступає за індивідуальний підхід. Цей метод гарантує, що рекреаційна діяльність буде не тільки цікавою, але й відповідатиме індивідуальним потребам та уподобанням кожного підлітка.

А. Ю. Підмога [10] визначив мотивацію до різних видів РА серед підлітків, особливо тих, які демонструють адиктивну поведінку, та рекомендував відповідні види РА. У дослідженні рекомендовано відповідні фізичні навантаження для цієї демографічної групи та науково обґрунтовано програму профілактично-оздоровчих занять, спеціально розроблену для підлітків з адиктивною поведінкою в загальноосвітніх закладах освіти. Ця програма заслуговує на увагу тим, що в ній враховано мотивацію до конкретних видів РА, а також її блокова структура, що комплексно впливає на психічні, фізичні та поведінкові аспекти підлітків.

Інший вагомий внесок належить Ю. Іванишину [8], який розробив та експериментально перевірів програму, спрямовану на покращення фізичного та психічного здоров'я 13-14-річних підлітків чоловічої статі. Ця програма фокусується на включенні екстремальних фізичних навантажень у

позакласну роботу з фізичного виховання. Вона підкреслює потенційні переваги складних фізичних навантажень для зміцнення здоров'я і благополуччя. Підтвердження цьому знаходимо і у роботах Н. Г. Бишевец, Ю. І. Лазакович [5].

С. О. Скворцова [11] досліджувала роль фізичного виховання у профілактиці комп'ютерної залежності серед студентів. У цьому дослідженні підкреслюється потенціал регулярних занять фізичним вихованням як засобу зниження ризиків, пов'язаних з надмірним використанням комп'ютера. Дослідження припускає, що участь у програмах РА може слугувати корисною протипагою часу, проведеному перед екраном.

У сукупності ці дослідження підкреслюють важливість ОРРА для профілактики адиктивної поведінки підлітків. Існує ціла низка підходів і програм, які можна адаптувати та впроваджувати в різних освітніх та рекреаційних закладах для пропаганди здорового способу життя серед молоді. Наявні дані [37, 38] свідчать про те, що фізичні вправи можуть підвищити рівень нейротрофічних факторів, кортизолу та нейромедіаторів; покращити морфологію специфічних частин центральної нервової системи, наприклад, шляхом стимуляції нейрогенезу гіпокампа; захистити вегетативну нервову систему; і контролювати бажання винагороди. Іншими словами, вправи пом'якшують залежність від Інтернету, регулюючи нейробіологію центральної та вегетативної нервових систем. Таким чином можна рекомендувати втручання на основі фізичних вправ для зменшення залежності від Інтернету.

Інтернет-залежність є типом поведінкової залежності і часто супроводжується такими супутніми захворюваннями, як імпульсивність, депресія, тривога та obsесивно-компульсивні розлади [15]. Поведінка, пов'язана з інтернет-залежністю, включає «патологічне використання Інтернету», «проблемне використання Інтернету», «розлад інтернет-залежності» і «залежність від інтернет-ігор». Зараз Інтернет-залежність діагностується на основі критеріїв, аналогічних тим, які використовуються

для діагностики токсикоманії. Фізичними проявами є компульсивне використання Інтернету, а психологічними проявами є поведінкові проблеми, спричинені відходом від інтернет-залежності [34]. Стандартні методи лікування інтернет-залежності ще не створені; клінічні випробування були зосереджені в основному на психологічній, фармакологічній та фізичній терапії. Медикаментозне лікування має побічні ефекти, які можуть вплинути на психічне та фізичне благополуччя. Тому, втручання на основі фізичних вправ можуть бути більш практичними. Фізичні вправи були широко досліджені як альтернативне або додаткове лікування інтернет-залежності, оскільки вони мають психологічні переваги, такі як зменшення депресії, тривоги та гніву, а також покращують настрій. РА також має інші переваги, такі як посилення серцево-легеневої функції, сприяння кровообігу та покращення імунної відповіді та функції нервової системи. Метааналіз, проведений S. Liu та співавторами, дозволив зробити висновок, що РА може суттєво зменшити залежність від Інтернету [39], суттєво скоротити час, проведений онлайн, і серйозність залежності від Інтернету [33]. Тому вважається, що засоби ОРРА можуть бути ефективним способом пом'якшити і, навіть, усунути інтернет-залежність.

Фахівцями також вказується на те, що важливо розглядати заняття кіберспортом більш детально, а не зосереджуватися лише на негативних аспектах та наслідках для здоров'я. Визнаючи свою величезну популярність та охоплення, кіберспорт пропонує унікальні можливості для популяризації рухової активності та здоров'я. Завдання полягає в тому, щоб повністю зрозуміти цей феномен і використати його потенціал для заохочення здорового способу життя (ЗСЖ) серед широкої спільноти кіберспортсменів. Всебічне розуміння культури кіберспорту може допомогти визначити та впровадити стратегічні та профілактичні рішення для пом'якшення потенційного негативного впливу на здоров'я. Цей підхід вирішує поточні проблеми зі здоров'ям, пов'язані з кіберспортом, і сприяє підвищенню рівня РА, здоров'я та благополуччя. Кінцевою метою є створення більш здорового

кіберспортивного середовища, де ігри збалансовано поєднуються з РА та ЗСЖ, що позитивно впливає на стан здоров'я населення.

В той же час вивченням можливостей ОРРА у профілактиці комп'ютерної залежності старшокласників присвячена незначна кількість досліджень. Тому дослідження можливості та доцільності використання засобів ОРРА у профілактиці комп'ютерної залежності старшокласників є актуальним науковим завданням, практичною проблемою та важливою темою, яка потребує негайного вирішення.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити комплексну програму занять на основі використання засобів ОРРА, зокрема оздоровчого фітнесу та фізичної рекреації та психологічного тренінгу, спрямовану на профілактику комп'ютерної залежності старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та систематизувати дані фахової науково-методичної літератури з питань профілактики ігрової комп'ютерної залежності старшокласників засобами ОРРА.

2. Дослідити мотиви та інтереси старшокласників до видів РА, особливості проведення вільного часу, оцінити рівень РА та ступінь ігрової комп'ютерної залежності.

3. Розробити структуру та зміст комплексної програми занять на основі використання засобів ОРРА, спрямованої на профілактику ігрової комп'ютерної залежності старшокласників.

Об'єкт дослідження – організація ОРРА хлопців старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – програма занять на основі використання засобів ОРРА, спрямована на профілактику ігрової комп'ютерної залежності хлопців старшого шкільного віку.

Методи дослідження:

– теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів,

- соціологічні методи дослідження,
- педагогічні методи дослідження,
- методи оцінки РА,
- психодіагностичні методи дослідження,
- методи математичної статистики.

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у тому, що:

- систематизовано та доповнено інформацію щодо стратегій використання цифрових технологій у зміцненні здоров'я та підвищення рівня РА старшокласників;

- доповнено та розширено результати досліджень щодо можливості та доцільності використання засобів ОРРА для зменшення діагностованого ступеня ігрової комп'ютерної залежності старшокласників;

- дістали подальшого розвитку дані про мотивацію старшокласників у виборі цільової спрямованості використання фізичних вправ, рівень рухової активності, психоемоційного стану, особливості їх діяльності у вільний час старшокласників з ігровою комп'ютерною залежністю.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в обґрунтуванні та розробці комплексної програми занять на основі використання засобів ОРРА (оздоровчого фітнесу та фізичної рекреації) для хлопців 15–16 років, спрямованої на профілактику ігрової комп'ютерної залежності, яка може бути впроваджена і застосована в процесі дозвіллевої діяльності учнів старшого шкільного віку на базу закладів позашкільної освіти.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційну роботу подано українською мовою на 68 сторінках комп'ютерної верстки. Структура кваліфікаційної роботи включає зміст, перелік умовних позначень, три розділи і висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел літератури, який включає 67 найменувань. Робота включає 3 таблиці та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1 Сучасні дослідження кіберспорту як соціального явища та ігрова комп'ютерна залежність

Стереотип про кіберспорт і геймерів як, переважно, юнаків, молодих чоловіків, соціально невмілих та ізольованих «диваків» зберігається з початку 2000-х років [61]. Такий погляд є застарілим і не враховує розмаїття ігрової спільноти. Важливо уникати таких суб'єктивних оцінок і, натомість, представити чіткий та об'єктивний погляд на цю тему.

За останні два десятиліття середовище відеоігор зазнало значних змін. Сучасні відеоігри, особливо багатокористувацькі онлайн-ігри, перетворилися на динамічні платформи для соціальної взаємодії, що суперечить стереотипу про гру як ізольовану діяльність. Ці онлайн-ігри слугують яскравими центрами спільнот, де гравці з різним походженням взаємодіють, співпрацюють і будують стосунки. Всупереч застарілому стереотипу усамітненої гри, ігрові онлайн-простори відомі своєю жвавою соціальною динамікою та залученням спільноти.

Нещодавні дослідження демографічних показників та поведінки геймерів ще більше розвінчують міф про геймерів як ізольованих особистостей. Сучасні геймери походять з широкого спектру вікових груп та соціального походження, як показують сучасні дослідження [29]. Середній вік геймерів значно збільшився, більшість з них старші 30 років [29]. Це відображає зростаючу привабливість відеоігор серед різних поколінь, особливо серед покоління міленіалів, які становлять значну частину ігрової спільноти.

Сфера застосування ігор вийшла за межі простої розваги чи дозвілля. Сьогодні люди з різних континентів і різного походження беруть участь в

іграх і кіберспорті не лише заради розваги, а й задля залучення до спільноти, конкуренції та професійного розвитку. Гендерний склад ігрової спільноти також суттєво змінюється. У кіберспортивній індустрії помітно зросла участь жінок-гравців на висококонкурентному рівні, що кидає виклик ігровому середовищу, в якому історично домінують чоловіки [29].

Аудиторія прихильників комп'ютерних ігор, яка переважно складається з відеогеймерів, часто прагне отримати знання про конкретні ігри або вдосконалити свої ігрові навички. Аудиторією такого контенту є передусім міленіали, які становлять значну частину глядацької аудиторії [47, 65]. Близько 71% міленіалів взаємодіють з ігровим контентом, витрачаючи на нього майже 6 годин на тиждень [47]. Такий рівень залученості підкреслює перехід кіберспорту від нішевого проведення часу до мейнстрімного культурного явища. Зростаюча популярність та вплив кіберспорту підкреслюють його значення як культурного та соціального явища. Взаємодія зі спільнотою кіберспортсменів дозволяє налагодити зв'язок зі значною частиною суспільства, яка постійно розширюється. Ця спільнота є не лише споживацькою демографічною групою, а радше яскравою, багатогранною та інтерактивною культурною сферою, яка віддзеркалює мінливе середовище соціальної взаємодії, розваг та технологій у 21-му столітті.

Ігрова аудиторія переважно складається з підлітків та молоді, тому дуже важливо дотримуватися збалансованого та об'єктивного підходу при обговоренні цієї теми. У контексті сучасної української молоді спостерігається кілька негативних наслідків, зумовлених соціальними звичками споживання, особливо у зв'язку з безперервним розвитком гаджетів, орієнтованих на розваги. Ці виклики включають підтримку здорових стосунків із сім'єю та друзями та зниження рівня емпатії. Ці тенденції відображають ширші суспільні зміни та еволюцію характеру соціальної взаємодії серед молоді. Крім того, в Україні спостерігається поява нових «залежностей», які набувають все більшої популярності поряд з традиційними залежностями, такими як алкоголізм, куріння та вживання

наркотиків. Зростаюче занепокоєння викликає комп'ютерна залежність серед дітей та молоді. Ця залежність часто виникає через бажання втекти від проблем реального світу, спокуси постійної конкуренції та загальної метушні людського існування. На міжнародному рівні офіційно визнано поняття «патологічного використання комп'ютера». Цим терміном описують людей, які надмірно використовують комп'ютери, в тому числі в несоціальних цілях. Даний термін підкреслює форму залежності, яка виходить за рамки простого розважального використання, часто маючи значні наслідки для повсякденного життя та взаємодії людини. Ця нова проблема набуває все більшої актуальності в контексті мінливого соціального та технологічного ландшафту України. Вивчаючи літературні джерела з питань комп'ютерної залежності, ми звернули увагу, що вчені пропонують розрізнити поняття «комп'ютерна залежність (комп'ютерна-адикція)», «Інтернет-залежність» та «кібер-адикція». Узагальнені дані щодо видів залежності і їхніх проявів представлено в таблиці [4] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Узагальнені дані щодо видів комп'ютерної залежності їхніх проявів [4]

Поняття	Визначення	Наслідки
комп'ютерна залежність	нехімічна залежність, яка виражається в нав'язливому бажанні постійно використовувати ПК	руйнування реальних соціальних стосунків, а при неможливості використання ПК – зміни в емоційно-вольової сфери особистості
Інтернет-залежність	психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно перебувати в режимі on-line	порушення нормального процесу життєдіяльності, а при неможливості перебування в режимі on-line – зміни емоційного стану; негативні зміни в когнітивній, поведінковій та афективній сферах особистості
кібер-адикція	психічний розлад, спричинений нав'язливим бажанням постійно знаходитись у віртуальній реальності, проживати й реалізовуватись у кіберпросторі	руйнування матеріально-соціальної реальності, негативні наслідки для здоров'я і для процесу життєдіяльності в цілому

Таким чином можна стверджувати, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми у підлітків може загрожувати кібер-адикцією.

Основну групу ризику виникнення комп'ютерної залежності складають підлітки, оскільки їхня психіка є нестійкою й уразливою, а яскравий і динамічний кібернетичний простір, постійне оновлення арсеналу комп'ютерних розваг – все це створює передумови для виникнення в них комп'ютерної залежності [12]. За свідченнями М. О. Ховрич, найбільшу загрозу для підлітків складають комп'ютерні «рольові» ігри, які побудовано таким чином, щоб у гравця виникав ефект співучасті у складному процесі. При цьому фахівці стверджують, що комп'ютерна залежність передусім загрожує хлопцям, що пояснюється їхнім невмінням висловлювати свої почуття, браком емоційної підтримки з боку дорослих, зниженою самооцінкою, невпевненістю в собі. За даними G. K. Mukhidova [44], підлітки з комп'ютерною залежністю порівняно з однолітками мають нижчі показники фізичного розвитку, в них спостерігається асиметрія тулуба внаслідок тривалої вимушеної пози користувача ПК, з подальшим формуванням сколіозу та морфометричних змін у верхній кінцівці під дією тривалого перенапруження м'язів кисті.

За результатами експериментальної діяльності М. О. Ховрич [12.] встановив, що в теперішній час існує загроза поширення комп'ютерної залежності серед учнів старшої школи. Автор пропонує вчити дітей сприймати комп'ютер як засіб для реалізації поставлених завдань, а не як засіб для втечі від реальності. Натомість, на думку фахівців, яку ми розділяємо, дозоване використання комп'ютера є дієвим заходом профілактики кібер-адикції серед підлітків. Крім того, слід зазначити, що залучення підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю дозволить їм налагодити соціальні стосунки, отримувати психологічне та емоційне розвантаження.

1.2 Огляд стратегій використання цифрових технологій у зміцненні здоров'я та залучення до рухової активності

У сфері рухової активності та зміцнення здоров'я цифрові технології відіграють парадоксальну роль. Цифрові технології можна використовувати для підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я. Важливо визнати потенціал цифрових технологій для популяризації рухової активності, а також їхню роль у формуванні малорухливої поведінки. З одного боку, вони сприяють зростанню малорухливої поведінки, пропонуючи безліч екранних розваг, таких як відеоігри, мобільні додатки та телевізійні шоу. Автоматизація робочих місць, зумовлена технологіями, призвела до збільшення часу, проведеного в сидячому положенні, що поглиблює сидячий спосіб життя [21]. Цей аспект технологій викликає занепокоєння щодо громадського здоров'я та благополуччя.

З іншого боку технології також надають інноваційні можливості для зміцнення здоров'я та рухової активності. Поява фітнес-трекерів, додатків для смартфонів і натільних технологій революціонізувала спосіб мотивації та моніторингу змін у поведінці, пов'язаних зі здоров'ям. Ці інструменти пропонують такі функції, як залучення, мотивування, амбулаторне оцінювання та відстеження, які мають вирішальне значення для розширення прав і можливостей споживачів та заохочення користувачів до підвищення рухової активності [54, 64]. Технологічні програми долають багато обмежень традиційних очних програм ПА. Вони доступні, економічно ефективні та зручні для користувачів. Крім того, ці технології дозволяють дистанційно залучати до рухової активності, надаючи життєво важливі дані про фактори, що впливають на поведінку щодо здоров'я, і забезпечуючи індивідуальний зворотний зв'язок у потрібний момент і в потрібному місці.

Додатки для смартфонів, «носимі» пристрої та онлайн-платформи все частіше використовуються для відстеження та розуміння цілей у сфері охорони здоров'я, надання соціальної підтримки та забезпечення соціального порівняння [36]

Цифрові аборигени – покоління, яке виросло з цифровими технологіями, є ідеальною цільовою групою для таких ініціатив. Ренніс та ін. [49] повідомляють, що молоді люди найчастіше користуються інтернетом і новими технологіями для спілкування, відпочинку та збору інформації. Вони володіють розвиненими технічними навичками, активно створюють онлайн-контент і беруть участь у соціальних мережах більше, ніж цифрові іммігранти. Це робить їх більш сприйнятливими до технологічних програм у сфері охорони здоров'я, ОРРА.

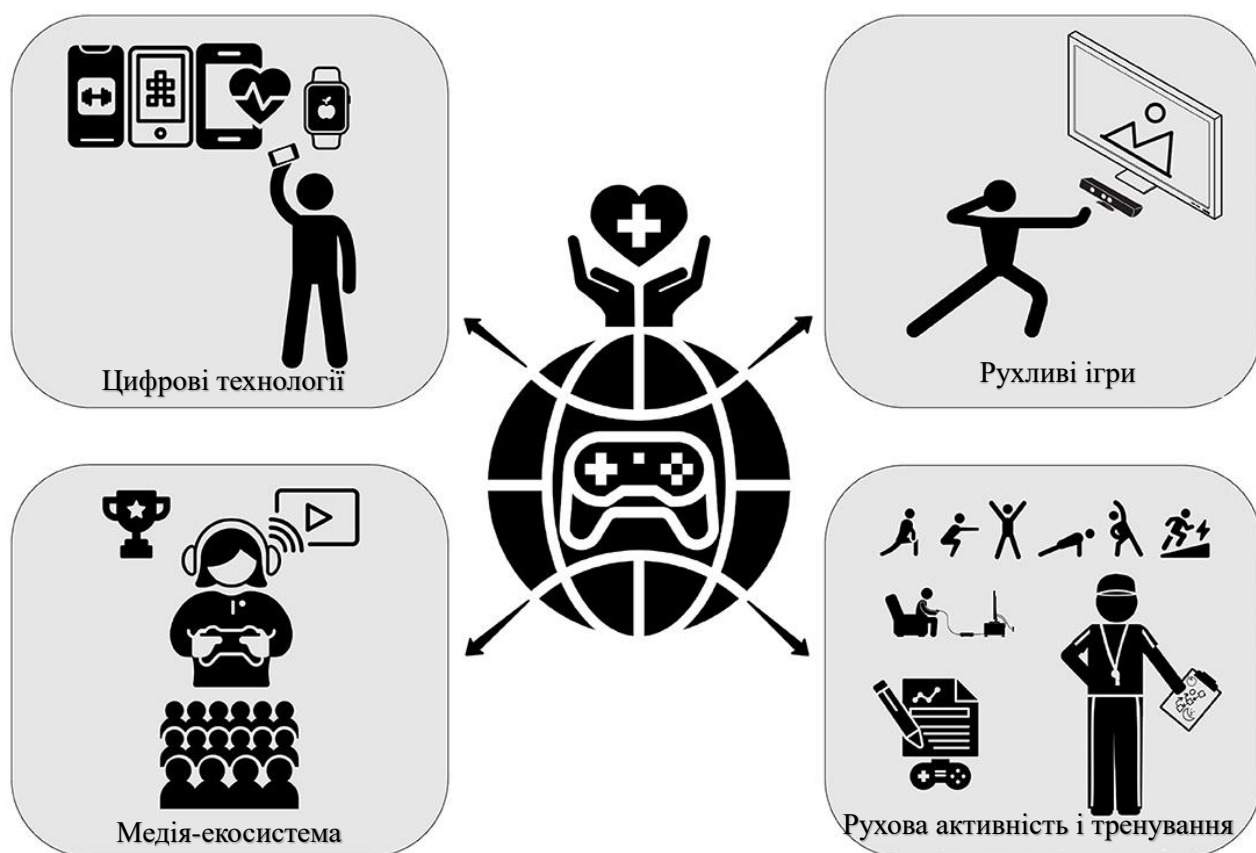


Рисунок 1.1 - Огляд стратегій зміцнення здоров'я в кіберспорті [32]

Оскільки більшість геймерів є цифровими аборигенами, які часто користуються технологічними пристроями, ця демографічна група є перспективною платформою для впровадження РА та ініціатив, що сприяють зміцненню здоров'я. Ініціативи з використанням мобільних телефонів та натільних пристроїв продемонстрували ефективність у підвищенні РА та зменшенні малорухливої поведінки (МРП) у різних цільових групах [15, 36]. Нещодавній огляд виявив, що 79 % досліджень на основі мобільних

телефонів повідомили про успішні результати, особливо серед молодих людей [15]. Річке зростання мобільних технологій в іграх та зростання популярності мобільних кіберспортивних ігор [45] сприяли цій тенденції. Фахівці з оздоровчої рухової активності повинні адаптувати стратегії програм на основі цифрових технологій для геймерів і кіберспортсменів. Інтеграція ігрових функцій, стратегій соціальної підтримки, соціальної конкуренції та гейміфікації може бути ефективною у боротьбі з гіподинамією та нездоровим способом життя в кіберспортивній спільноті. Ці стратегії можуть використовувати притаманні цій групі інтереси та поведінку, роблячи зміцнення здоров'я більш цікавим та відповідним до їхнього способу життя.

1.2.1. Ігрові технології у підвищенні рівня рухової активності підлітків та молоді. Люди мають вроджений ігровий інстинкт, описаний Хьюзінгою (1938) як «Homo Ludens» або «Людина, що грає». Це означає, що наш природний потяг до ігор може бути потужним мотиватором. У контексті кіберспорту, де рухова активність доволі мінімальна, використання цього інстинкту через відеоігри може стати парадоксально ефективною стратегією заохочення до більш активного способу життя. Ігри – це діяльність, яка мотивується внутрішніми факторами і забезпечує розвагу, а також легкий доступ до неї. Вони також можуть слугувати ширшим цілям, таким як навчання та розвиток навичок. Серйозні ігри були розроблені спеціально з урахуванням цих цілей.

Екзергейми – це підкатегорія серйозних ігор, визнані цікавими та ефективними інструментами навчання. Екзергейми поєднують фізичні навантаження з когнітивними викликами в ігровому досвіді з ефектом занурення [40, 41, 42]. Гравці займаються фізичною активністю, реагують на різноманітні когнітивні та мультисенсорні стимули і виконують рухи, які є невід'ємною частиною управління грою. Дизайн цих ігор може спрямовувати фокус тренувань, а такі елементи, як концепції руху, технологія контролера та ігрова механіка, формують характер тренування. Крім того, персоналізовані тренувальні плани можуть бути надані через ігрове оцінювання [42].

Екзергейми можуть бути особливо привабливими для кіберспортсменів через їхній звичний формат, який поєднує гру з фізичним тренуванням. Дослідження показують, що екзерсиси можуть покращити прихильність до фізичної активності, роблячи вправи приємнішими, перетворюючи рутинні тренування на ігровий досвід [27]. Вони забезпечують безпечне середовище для тих, хто фізично неактивний, щоб розвинути впевненість у своїх рухових здібностях, покращуючи рухові навички та залучаючи різні когнітивні та розумові здібності. Така багатогранна стимуляція має потенціал для отримання значних переваг у тренуванні та позитивного впливу на здоров'я і кіберспортивні показники [30].

Кіберспортивні жанри, які включають імерсивні технології, такі як доповнена реальність (AR), змішана реальність (MR) або віртуальна реальність (VR), можуть перетворити традиційний статичний ігровий процес на динамічний фізичний досвід. Ці технології задіюють все тіло, сприяють руху та соціальній взаємодії в ігровому контексті. Доповнену реальність можна адаптувати до географічного середовища людини, покращуючи ігровий досвід завдяки інтеграції з реальним світом. Кіберспортивні жанри MR і VR, такі як Beat Saber, Eco Arena або ExerCube, вимагають активної фізичної активності для успішної гри. Вони представляють нову межу змагального фізичного кіберспорту [41, 42]. Кіберспортивні тренери заохочуються до інтеграції інноваційних та ігрових тренувальних технологій у повсякденну роботу зі своїми спортсменами. Це включає в себе рухливі ігри та екзерсиси, які можуть підвищити рівень фізичної активності та покращити ігрові показники. Це є новим підходом до тренувань у кіберспортивній сфері.

1.2.2 Характеристика медіа-екосистеми. У сучасному взаємопов'язаному світі соціальні медіа-платформи стали потужними каналами для безкоштовного поширення інформації та думок у режимі реального часу в глобальному масштабі. Підвищення обізнаності, визнання, охоплення та залучення є вирішальними елементами для успіху кампаній з

популяризації здоров'я. Соціальні медіа мають широке охоплення і можуть посилити вплив інтервенцій з популяризації здоров'я за рахунок доступу до груп ризику або "прихованих" демографічних груп та підвищення залученості користувачів [34]. Це особливо актуально для молодшої аудиторії, яка часто стикається з контентом, пов'язаним зі здоров'ям, у своєму онлайн-середовищі [14]. В останні роки інфлюенсери стали потужними агентами громадського здоров'я, здатними просувати та зміцнювати здорову поведінку у своїх мережах.

Кіберспорт – це комплексна медіа-екосистема, яка забезпечує ідеальну платформу для поширення повідомлень про здоров'я через маркетинг інфлюенсерів та контент для спільного використання. Хоча кіберспортивні події відбуваються наживо, більшість взаємодії відбувається на ігрових потоках і платформах в Інтернеті. Мільйони глядачів спостерігають за тим, як геймери змагаються на турнірах і в професійних лігах, зміцнюючи міцний зв'язок з ігровими особистостями.

Використання екосистеми кіберспорту забезпечує доступ до аудиторії, яка швидко зростає і вже перевершила аудиторію багатьох традиційних видів спорту [31]. Цифровий формат кіберспорту забезпечує більший ступінь взаємодії та залучення вболівальників, ніж це зазвичай можливо у традиційних видах спорту. Фанати мають доступ до життя своїх кумирів не лише під час турнірів, а й завдяки регулярним онлайн-трансляціям. Ці сесії надають виняткову можливість для особистої взаємодії між фанатами та професійними кіберспортсменами, зміцнюючи лояльність вболівальників [22].

Крім того, казуальні гравці, які ведуть стріми на особистих каналах, також привертають значну аудиторію, що робить їх інфлюенсерами, здатними формувати погляди та поведінку своєї значної бази підписників. Стрімінгові платформи, що транслюють контент у режимі реального часу, створюють особливу динаміку між творцями та споживачами контенту, сприяючи прямій комунікації. Інфлюенсери стали повсюдно присутніми в житті своїх

підписників, збільшуючи свій вплив та охоплення завдяки поширеності мобільних пристроїв.

Щоб підвищити ефективність кампаній з охорони здоров'я, медичні працівники можуть інтегрувати культурні нюанси кіберспортивного середовища, щоб зробити повідомлення про здоров'я більш резонансними. Сфера онлайн-кіберспорту є надзвичайно інтерактивною, захоплюючою та цікавою, що надає безпрецедентну можливість охопити постійно зростаючу аудиторію з різним культурним бекграундом, що робить її безцінним ресурсом для ініціатив у сфері громадського здоров'я.

1.2.3 Інтеграція оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення ігрових результатів та зниження ігрової комп'ютерної залежності. Кіберспортивна індустрія пережила стрімке зростання професіоналізму, а потоки доходів і зарплати гравців конкурують, а в деяких випадках і перевершують традиційні види спорту [50, 51]. Це зростання призвело до сплеску змагальної активності на кіберспортивній арені. Гравці присвячують значну кількість часу відточуванню своїх навичок та максимізації свого потенціалу.

Однак, як і у випадку з традиційними видами спорту, визнано, що безперервний ігровий процес сам по собі може досягти плато з точки зору ефективності. Тому урізноманітнення методів тренувань, зокрема відпрацювання певних навичок поза ігровим середовищем, стає все більш важливим для підвищення ефективності тренувань та результативності.

Наукові дослідження підкреслюють позитивний вплив фізичних вправ на анатомію, фізіологію та функції мозку. Ці ефекти можуть призвести до покращення когнітивних здібностей, що має вирішальне значення для успіху в кіберспорті [20]. Когнітивні здібності, включаючи увагу, пам'ять, обробку інформації та переключення завдань, тісно пов'язані з успіхом в іграх. Доведено, що фізична активність, особливо аеробні вправи, покращують контроль уваги [56], позитивно впливаючи на ці когнітивні здібності.

Окрім когнітивних переваг, добре задокументовано, що фізичні вправи покращують настрій, зменшують тривожність і стрес, що, в свою чергу, може позитивно впливати на ігрові показники. Дослідження показали, що короткі інтенсивні фізичні вправи перед ігровими сесіями можуть підвищити продуктивність у таких іграх, як League of Legends [23]. Логічно припустити, що інші звички ЗСЖ також можуть сприяти набуттю навичок і підвищенню кіберспортивних результатів.

Як і традиційні спортсмени, кіберспортсмени також схильні до ризику отримання травм, які можуть призвести до завершення кар'єри. Крім того, вони схильні до хронічних травм від перенапруження через багатогодинний ігровий процес. Це часто пов'язано з тривалим сидінням, поганою поставою та повторюваним навантаженням на дрібні групи м'язів [24].

Крім того, у міру того, як кіберспорт стає все більш професійним, гравці стикаються з більшим тиском з боку соціальних та медійних очікувань. Цей тиск може призвести до тривоги, вигорання та інших проблем з психічним здоров'ям, які можуть негативно вплинути на продуктивність і призвести до того, що гравці покинуть спорт.

Визнання загальних переваг регулярної рухової активності не лише для фізичного здоров'я, але й для когнітивного та психічного благополуччя, передбачає комплексний підхід до тренувань кіберспортсменів. Заходи з фізичної підготовки можуть допомогти оптимізувати навички, підвищити загальну продуктивність і слугувати профілактикою травматизму та проблем із психічним здоров'ям.

Що стосується занять фізичними вправами старшокласників, варто відмітити переваги занять руховою активністю у профілактиці ігрової комп'ютерної залежності. Так, науковцями вказується, що використання фізичних вправ впливає на розвиток психічного інтелекту, підвищення фізичної форми, зміцнення фізичного та психічного здоров'я та збереження фізичних здібностей. Фізичні вправи є важливим засобом зміцнення індивідуального психічного здоров'я [46]. Однак немає достатніх доказів

того, чи можуть фізичні вправи зменшити ігрову комп'ютерну залежність серед молоді.

Відповідно до теорії самодетермінації [52], основним потягом людини є пошук задоволення психологічних потреб. Людина має три основні психологічні потреби: автономія (потреба визначати власну поведінку без примусу чи втручання з боку інших), спорідненість (потреба встановлювати та підтримувати тісні стосунки з іншими) і компетентність (потреба мати вміння завершувати важливі справи). Останнім часом із розвитком комп'ютерних технологій різноманітні ігри відіграють усе більшу роль у задоволенні основних психологічних потреб людей; наприклад, комп'ютерні ігри допомагають задовольнити потребу людини в автономії та зв'язку, в автономності, компетентності. Всі три основні психологічні потреби людини можуть бути задоволені різною мірою за допомогою комп'ютера. Якщо старшокласники не можуть задовольнити свої основні психологічні потреби в реальному світі, вони можуть звернутися до своїх комп'ютерів, планшетів, смартфонів за компенсацією, що призведе до залежності від них. У реальному світі активна участь старшокласників у програмах рухової активності не тільки допомагає скоротити час, проведений за екранами, але й задовольняє три основні психологічні потреби людей. Зокрема, старшокласники можуть вільно обирати зміст і типи фізичних вправ (потреба автономії), оволодівати однією або декількома руховими навичками самостійно (потреба компетентності) і сприяти міжособистісній взаємодії (потреба спорідненості), у свою чергу зменшуючи ймовірність виникнення залежності від «екранних технологій».

Все більше емпіричних досліджень зосереджено на зв'язку між фізичними вправами та залежністю від «екранних технологій». Попередні дослідження показали, що залежність від мобільного телефону можна покращити за допомогою фізичних вправ; наприклад, Wang et al. набрали 756 учнів із двох середніх шкіл віком від 12 до 18 років і виявили, що рухова активність може попереджувати ігрову комп'ютерну залежність [59]. Li et al.

виявили, що фізичні вправи можуть попереджувати залежність від мобільного телефону студентів коледжу [38]. Попередні дослідження показали, що фізичні вправи ефективні для зменшення проблем залежності від Інтернету [66].

Виявлено, що заняття руховою активністю у вільний час зменшують ігрову комп'ютерну залежність у студентів коледжів [28].

Встановлено, що залучення юнаків до екстремальної оздоровчо-рекреаційної рухової активності позитивно впливає на формування їх мотивації до регулярних занять фізичними вправами, що загалом, зменшує кількість часу, який старшокласники проводять за комп'ютером.

Тому важливою є обґрунтування та розробка комплексної програми на основі використання засобів ОРРА для учнів старших класів чоловічої статі для підвищення рівня їх залучення до РА, що сприятиме профілактиці ігрової комп'ютерної залежності.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз фахової науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що застосування фізичних вправ до інтернет-залежності та інших залежностей є науковою сферою, що швидко розвивається, оскільки залученість до РА не має побічних ефектів медикаментозного втручання та інших втручань, вона проста у виконанні та може давати значущі результати. В той же час наявні дослідження не включають компонент оцінки безпеки та ефективності втручань, що базуються на фізичних вправах.

Теоретичний аналіз спеціальної літератури дозволив з'ясувати роль кіберспорту як соціального явища, виявити поширеність залучення молоді до ігрових комп'ютерних технологій та встановити наявність ігрової комп'ютерної залежності у значної частки дітей старшого шкільного віку. Встановлено роль рухової активності у покращенні рівня фізичного та психічного здоров'я молоді, здійснено аналіз та систематизацію наявних стратегій у використанні засобів ОРРА у профілактиці ігрової комп'ютерної залежності молоді.

Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для фізичного здоров'я, але й для когнітивного та психічного благополуччя молоді, яка має ігрову комп'ютерну залежність.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження застосовано комплексний підхід, що ґрунтується на поєднанні теоретичних і практичних досягнень. Дослідження ґрунтується на комплексі сучасних наукових методів дослідження, які довели свою надійність та інформативність у сфері фізичної культури і спорту.

Методологія дослідження орієнтована на ґрунтовний теоретичний аналіз. Це системний огляд та узагальнення наукової літератури, освітніх ресурсів та методичних текстів. Окрім традиційних джерел, ми також вивчали кращі практики, що поширюються через різноманітні канали, визнаючи зростаючу важливість поширення знань онлайн у сучасних дослідженнях. На додаток до теоретичної бази, інструменти соціологічних досліджень допомогли зібрати емпіричні дані. Опитування та анкетування проводилися серед респондентів старшого шкільного віку з метою отримання інформативних відповідей. Ці інструменти надали кількісну та якісну інформацію про досвід, ставлення та поведінку учасників щодо рухової активності та спорту.

Психодіагностичні методи використовувалися для глибшого розуміння психологічних чинників, які лежать в основі залучення школярів до рухової активності. Це було особливо актуально для виявлення мотиваційних та афективних змінних, які можуть впливати на схильність школярів до занять спортом.

Для аналізу даних використовувалися методи математичної статистики. Зібрані дані були оброблені за допомогою статистичних методів для виявлення закономірностей, взаємозв'язків і тенденцій. Такий кількісний аналіз додав дослідженню строгості, що дозволило сформулювати достовірні

висновки та науково обґрунтовані рекомендації для практики та подальших досліджень.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та передового практичного досвіду

Дослідження ґрунтується на комплексному аналізі та узагальненні наукової, навчальної та методичної літератури, а також вивченні кращих практик у цій сфері. Для визначення сучасного розуміння досліджуваної проблеми було вивчено як сучасну міжнародну, так і вітчизняну фахову літературу. Огляд літератури підтвердив важливість теми дослідження та допоміг зрозуміти сучасний науковий дискурс. Це розуміння сформувало мету та завдання дослідження.

Вивчаючи опубліковані роботи та електронні ресурси, ми систематизували існуючі наукові дослідження щодо підвищення рівня рухової активності дітей старшого шкільного віку. Дослідження було зосереджене на оцінці потенційної інтеграції екстремальних видів рухової активності в оздоровчі та рекреаційні програми, розроблені для школярів.

Особливу увагу було приділено стратегіям залучення дітей до рухової активності, що має вирішальне значення для формування прихильності до здоров'я і благополуччя впродовж усього життя. У дослідженні вивчалися інновації та втручання в цій сфері на предмет їхньої ефективності та застосовності в різних освітніх контекстах.

Для забезпечення всебічності дослідження було опрацьовано 67 наукових і спеціалізованих текстів. Інтернет використовувався як багаж поточних висновків і перспектив, що гарантувало, що дослідження охоплює всебічний спектр уявлень про популяризацію рухової активності серед молоді.

Огляд літератури забезпечив теоретичне підґрунтя для дослідження та сприяв виявленню прогалин у знаннях і нових тенденцій. Синтез та узагальнення цієї інформації стали основою для розробки обґрунтованої

методології дослідження, яка потім була використана на наступних етапах емпіричного дослідження.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження

Для дослідження детермінант рухової активності серед підлітків старшої школи ми провели опитування за допомогою анкет.

Опитувальник складався з кількох запитань, покликаних виявити основні мотивації та інтереси молоді до занять на основі використання засобів рухової активності. Воно також мало на меті оцінити привабливість екстремальних видів фізичної активності серед учасників та дослідити особливості їхнього дозвілля.

2.1.3 Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження використовувалося як інструмент поряд з іншими дослідницькими підходами для збору необхідних даних на різних етапах дослідження. Цей підхід мав вирішальне значення для визначення точного фокусу дослідження, формування його структури та визначення конкретних цілей. Методи спостереження використовувалися для визначення рівня залучення школярів до рухової активності, включаючи більш екстремальні варіанти. Це дало змогу отримати реальні дані, які доповнили теоретичні припущення.

Крім того, дані спостережень відіграли вирішальну роль у педагогічній оцінці результатів, отриманих за допомогою інших методів, таких як опитування. Ці оцінки підтвердили та інтерпретували результати опитувань, забезпечивши всебічне розуміння звичок старшокласників щодо рухової активності.

Для збагачення даних дослідження було розроблено та проведено педагогічний експеримент для збору інформації з перших рук про поширеність залежності від комп'ютерних ігор серед хлопчиків віком 15-16 років. Безпосередньо вивчаючи цю демографічну групу, дослідження мало на меті виявити критичні патерни та поведінку, пов'язані з їхніми ігровими

звичками, що додало цінної інформації до ширшої теми залучення молоді до цифрових та фізичних форм гри.

2.1.4. Методи оцінки рухової активності

Для оцінки реального часу, який хлопці 15-16 років проводять у русі використано методику Міжнародної асоціації фізкультурно-оздоровчих і тенісних клубів (модифіковану С. В. Начинською, Т. М. Парфеновою, 2003).

Визначався коефіцієнт рухової активності:

$$КРА = \frac{\text{реальна рухова активність}}{\text{можлива рухова активність}},$$

де КРА – коефіцієнт РА;

реальна РА – сумарний час за шість робочих днів тижня, протягом якого респондент був у стані рухової активності;

можлива РА – сумарний час за шість робочих днів тижня можливої РА. (час із 7 годин ранку до 22 годин, тобто 15 годин на добу й за шість днів – 15 х 6 = 90 годин).

Авторами розробки отриманий результат оцінки РА сегментовано на 5 груп (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Оцінка рухової активності

Оцінка РА	Коефіцієнт РА, ум.од.	
низька	0,2 і менше	0,3
нижче середньої	0,31	0,4
середня	0,41	0,5
вище середньої	0,51	0,6
висока	0,61	0,7 і більше

2.1.5. Психодіагностичні методи дослідження

Для оцінки ігрової комп'ютерної залежності застосовували методику діагностики К. Янг (під редакцією В. О. Лоскутової) «Тест-опитувальник

ступеня комп'ютерної залежності». Опитувальник складається з двох блоків. Перший містить 20 запитань з такими варіантами відповідей:

- ніколи (за відповідь нараховується 0 балів),
- іноді (за відповідь нараховується 1 бал),
- час від часу (за відповідь нараховується 2 бали),
- часто (за відповідь нараховується 3 бали),
- завжди (за відповідь нараховується 4 бали).

Другий 2 містить 20 запитань з такими варіантами відповідей:

- варіант «так» – за відповідь нараховується 1 бал,
- варіант «ні» – за відповідь бали не нараховуються.

Набрана сума балів складається на основі сумачіи результатів першого та другого опитувальника

За набраної суми балів можливі такі варіанти результатів:

- сума балів від 0 до 19 балів відповідають рівню звичайного користувача Інтернету, який вміє себе контролювати («природній» рівень);
- сума балів від 20 до 39 говорить про можливість виникнення проблем, наявності схильності до розвитку комп'ютерної залежності («початковий» рівень);
- сума балів від 40 до 59 говорить про наявність деяких проблем, що пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом («компенсаторний» рівень).
- сума балів від 60 до 80 можна припустити наявність значних проблем, пов'язаних з використанням Інтернету, вирішення яких можливе за допомогою фахівця («залежний» рівень).
- сума балів від 80 до 100 серйозні проблеми з використанням Інтернету, вирішення яких можливе за допомогою фахівця («високозалежний» рівень).

2.1.6. Методи математичної статистики

Аналіз результатів дослідження проводився на персональному комп'ютері IBM PC/AT. Розраховували такі статистичні показники

- середнє арифметичне (\bar{x}),

– середнє квадратичне відхилення (σ).

Статистичний метод використовувався для визначення показників відносної частки на основі зібраних даних опитування. Цей метод передбачає аналіз результатів дослідження для встановлення відсоткового співвідношення між частинами та цілим. Для розрахунку використовується наступна формула (2.1):

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (2.1),$$

1. де, $P_{\%}$ – показник відносної частки;
2. m – число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді;
3. n – кількість вибірки.

2.2. Організація дослідження

Онлайн-опитування для цього дослідження проводилося на кількох ігрових серверах, включаючи Battle.net (Blizzard), Epic Games та Steam, щоб забезпечити різноманітну та репрезентативну вибірку учасників з різних ігрових спільнот.

В опитуванні взяли участь п'ятдесят хлопців у віці 15-16 років, яким було надано посилання на анкету Google Forms, призначену для збору даних, що відповідають цілям дослідження.

Дослідження проводилося у три етапи.

На початковому етапі (жовтень 2022 – грудень 2022) було проведено ґрунтовний огляд науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Огляд літератури був зосереджений на вивченні використання екстремальних видів рухової активності та стратегій структурування оздоровчо-рекреаційних програм.

На середньому етапі (січень 2023 – травень 2023) дослідження було розроблено комплексну анкету та обрано відповідні методи дослідження для

збору даних. Цей етап мав вирішальне значення для створення міцного теоретичного підґрунтя та підготовки практичних інструментів для збору даних. Після цього анкета була розповсюджена серед відібраних учасників. Анкета мала на меті дослідити різні аспекти життя старшокласників, такі як їхні вподобання щодо видів рухової активності, вільного часу, дозвілля, загальнокультурних інтересів та ступінь залучення до комп'ютерних ігор. Відповіді, отримані під час анкетування, мали вирішальне значення для розробки комплексної оздоровчо-рекреаційної програми, яка використовує рухову активність в оздоровчих та рекреаційних цілях. Програма була заснована на результатах педагогічного експерименту, проведеного під час цього етапу.

Заключний етап (червень 2023 – грудень 2023) дослідження полягав у впровадженні розробленої програми, застосуванні теоретичних знань і висновків, отриманих на попередніх етапах, у практичних умовах. Після реалізації дослідження здійснювалася математична обробка результатів дослідження, їх аналіз, систематизація та узагальнення. У подальшому поєднали отримані висновки та різноманітні огляди, здійснені в ході дослідження та підготували їх до попереднього та офіційного захисту кваліфікаційної роботи.

Багатоетапність дослідження дозволила всебічно розглянути проблему дослідження, від початкових теоретичних розвідок до практичного застосування та аналізу. Методологія дослідження була розроблена таким чином, щоб забезпечити надійність отриманих результатів і можливість їх застосування в реальних умовах, особливо в контексті оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників.

РОЗДІЛ 3

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОРРА

3.1 Аналіз мотивів та інтересів старшокласників до видів рухової активності

Для дослідження мотивації до РА серед учнів старших класів (хлопці) було проведено анкетування. Результати показали, що хоча 44,0% учнів визнали важливість занять фізичними вправами у вільний час, лише 28,0% брали участь у регулярних заняттях руховою активністю. Більшість з цих студентів вважають, що регулярні фізичні вправи необхідні лише тим, хто прагне зробити кар'єру в професійному спорті. Деякі навіть вважають рухову активність непотрібною для підтримання гарного здоров'я.

Більше половини (56,0%) студентів продемонстрували незацікавленість у заняттях з фізичного виховання, посилаючись на застарілі методи викладання та відсутність сучасних видів рухової активності. Основною причиною пропусків занять була невідповідність змісту уроків інтересам і потребам старшокласників.

Опитування також виявило проблеми у відносинах між школярами та вчителями фізичного виховання: деякі школярі повідомляли про напруженість або відверту ворожість у відносинах між ними. Крім того, деякі учні соромилися свого фізичного розвитку, боячись насмішок з боку однолітків.

Результати опитування показали високий інтерес до екстремальних видів рухової активності, особливо серед хлопців 15-16 років. На запитання про те, яким видам рухової активності вони надають перевагу, 52,0% обрали екстремальні види рухової активності, 44,0% – силові тренування та 40,0% – спортивні ігри.

Мотивація участі в цих видах діяльності була різною. Для 52,0% респондентів основним мотивом було самовдосконалення, включаючи зміцнення здоров'я, фізичний розвиток та розвиток фізичних і вольових якостей. Крім того, 64,0% респондентів вказали на бажання самовираження, соціальне визнання та гордість за свою команду або культуру. Решта 36,0% були мотивовані такими факторами, як популярність спорту, сімейні спортивні традиції та підготовка до майбутнього життя і кар'єрних перспектив.

Крім того, 48,0% хлопців були мотивовані поєднанням духовних і матеріальних вигод, таких як почуття товариськості, яке виникає в команді, спілкування з друзями, отримання нового досвіду від поїздок на змагання та отримання матеріальної винагороди.

Важливо зазначити, що вплив цих мотиваторів варіюється залежно від індивідуальних цінностей кожного учня. Однак для більшості респондентів основними причинами занять руховою активністю є отримання задоволення, покращення здоров'я та фізичного самопочуття, соціальна взаємодія, самореалізація та розвиток сили волі. Крім того, групова солідарність часто слугує початковим каталізатором участі в екстремальних фізичних навантаженнях.

Хлопців, зокрема, мотивує подолання перешкод, переживання стресу, адаптація до нових ситуацій та досягнення успіху через заняття спортом. Старшокласники займаються екстремальними видами рухової активності з різних причин, включаючи управління стресом, самовдосконалення, соціальне визнання, членство в команді та матеріальне заохочення.

На ранніх етапах занять фізичними вправами, особливо серед школярів, часто спостерігається різноманітний спектр інтересів до різних видів фізичної активності. Однак на вибір конкретного виду діяльності часто впливають зовнішні чинники, такі як тиск однолітків, місцеве середовище, близькість до спортивних об'єктів або сучасні тенденції. Важливо визнати, що зовнішні фактори не завжди можуть відповідати особистим інтересам чи

здібностям людини. Крім того, часто існує прагнення до негайних і помітних результатів, яке може затьмарити реальність довгого і важкого шляху, необхідного для досягнення цих результатів. Багатьом учасникам цих заходів важко сформулювати чіткий мотив свого вибору, а їхні причини не завжди захоплюють.

3.2 Особливості дозвілля та рухової активності хлопців старшого шкільного віку

Що стосується дозвілля, то старшокласники в основному беруть участь у соціальних мережах, користуються комп'ютером для спілкування або навчання, слухають музику, гуляють і займаються пасивним відпочинком. В середньому вони мають приблизно 30–32 години вільного часу на тиждень.

Додаткова освіта суттєво впливає на дозвілля дітей старшого шкільного віку. В середньому учні витрачають 7,5 годин на тиждень на шкільні та позашкільні заняття, що становить 22,6% їхнього загального вільного часу. З них 4,4 години припадає на додаткові заняття, а 2,2 години – на позашкільні заходи, такі як студії, гуртки та інші заняття. Читання книг займає меншу частину їхнього щотижневого вільного часу, приблизно 0,9 години або 2,7%.

Значну частину вільного часу хлопці проводять на свіжому повітрі – близько 7,2 години на тиждень, або 21,7% від загального часу. Хлопці також проводять значну частину свого дозвілля, близько 6,4 години або 19,3 % від загального часу, за комп'ютером з різною метою, включаючи навчальну діяльність. На перегляд телевізора, смартфона припадає 5,6 години або 16,9 % їхнього дозвілля. На противагу цьому, старшокласники приділяють самоосвіті та читанню додаткової літератури приблизно 3,8 години на тиждень, що становить 16,9% їхнього вільного часу. Розподіл позашкільних годин впливає на інтенсивність вільного часу учнів. Низька інтенсивність відповідає одному уроку на день, середня – двом урокам і висока – трьом і більше урокам на день. Згідно з результатами опитування, більшість старшокласників мають уроки не щодня.

Інтерпретація даних свідчить про відносно рівномірний розподіл навантаження учнів у будні дні (з понеділка по п'ятницю). Однак спостерігається значне зменшення участі учнів в організованому дозвіллі в суботу (в середньому з 70% до 43,5%) і значне зменшення в неділю (до 15,6%). Інтерв'ю показують, що розподіл уроків протягом дня залежить від різних факторів, таких як графік роботи вчителів, розклад занять у школі та тайм-менеджмент батьків.

Досить цікавими є результати опитування щодо дозвілля школярів. Майже половина учнів (49,4%) бере участь у руховій активності епізодично, а майже п'ята частина робила це в минулому. Трохи менше чверті (25,3 %) старшокласників відвідують додаткові заняття з музики, танців, мистецтва, причому 18,2 % робили це раніше. Більше чверті учнів (26 %) зараз вивчають іноземні мови, причому 12,8% вивчали їх у минулому. Додаткові заняття з інших предметів та декоративно-прикладного мистецтва є менш поширеними.

В результаті дослідження встановлено, що більшість респондентів (90 %) мають низьку і нижче середньої рухову активність, тобто реальна РА не перевищує 6 годин на добу або 40 % від можливої РА (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Оцінка рухової активності хлопців 15–16 років (n = 50)

Оцінка РА	Кількість відповідей	% відповідей
низька	29	58
нижче середньої	16	32
середня	4	8
вище середньої	1	2
висока	0	0

3.3 Оцінка ступеня ігрової комп'ютерної залежності старшокласників

У дослідженні виокремлено різні стадії залежності від комп'ютерних ігор, які поділяються на «природну», «початкову», «компенсаторну», «залежну» та «високозалежну» стадії (рівні).

На «природному рівні» комп'ютерні ігри розглядаються як форма розваги без негативних наслідків. Старшокласники на цій стадії зберігають контроль над своїми ігровими звичками, грають нечасто і без нав'язливих думок про гру. Ця стадія характеризується не залежністю, а здоровим інтересом до комп'ютерних ігор, що слугує засобом емоційної розрядки та задовольняє базову потребу в грі.

«Початковий рівень» вказує на потенційний ризик, відзначаючи початок тенденції до розвитку залежності від комп'ютерних ігор. Він являє собою ранні попереджувальні ознаки, які можуть призвести до більш серйозних проблем, якщо їх не вирішити.

На компенсаторному рівні ігри стають важливим аспектом життя. Хоча хлопці можуть зосередитися на певних типах ігор, вони все ще зберігають контроль над частотою і тривалістю своїх ігрових сесій. Для них гра діє як засіб зняття стресу і форма самоствердження, особливо якщо ігрова майстерність пов'язана зі статусом серед однолітків. Вона слугує буфером проти життєвих викликів і компенсаторним механізмом за недоліки в соціальних взаємодіях.

Залежний рівень характеризується тим, що гра поглинає весь вільний час. На цьому рівні в ментальному просторі учнів переважають думки про гру, досягнення в ній, прагнення вдосконалюватися. Їм важко займатися іншими видами діяльності, вони повністю занурюються у віртуальний світ, причому гра часто замінює реальні взаємодії.

Високий рівень залежності означає серйозні проблеми з використанням інтернету, які зазвичай потребують професійного втручання.

Дослідження показало, що 8 % молодих людей виявили природний інтерес до комп'ютерних ігор, тоді як 32 % перебували на початковому рівні, 54 % – на компенсаторному рівні, і лише 4% – на залежному рівні.

Високозалежного рівня серед учасників дослідження не було виявлено (рис. 3.1).

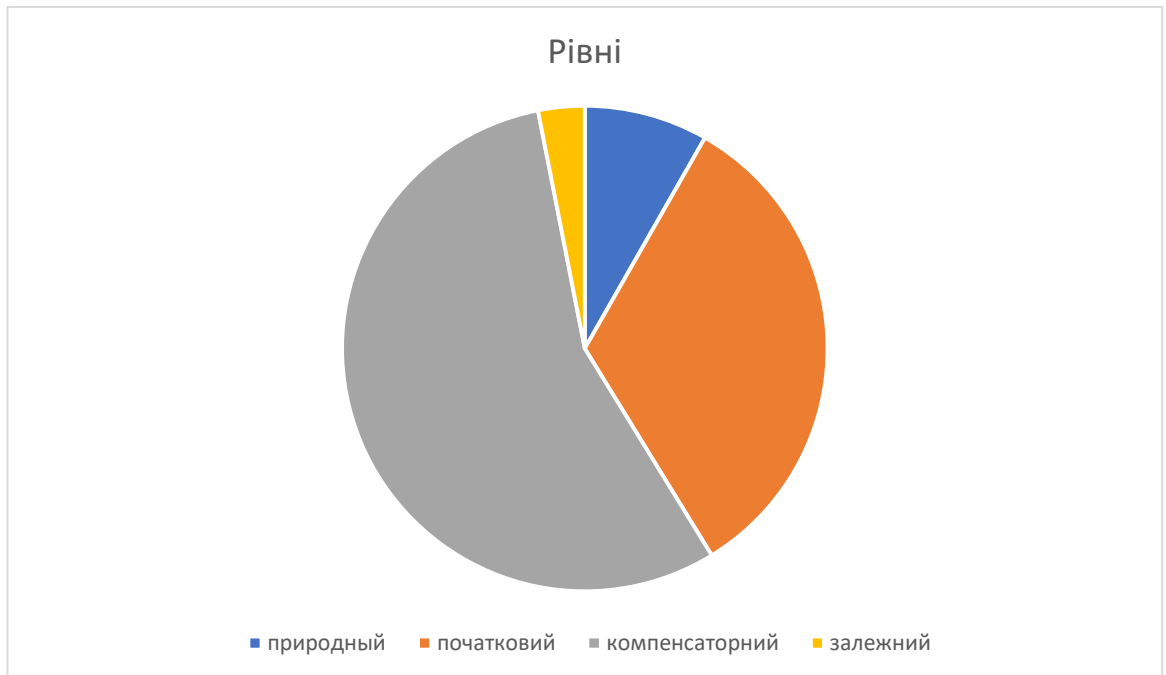


Рисунок 3.1 – Рівні ігрової комп'ютерної залежності у хлопців 15–16 років (n = 50)

Дослідження залежності від комп'ютерних ігор серед юнаків показало, що хоча приблизно чверть школярів грають у комп'ютерні ігри як нешкідливе хобі, занепокоєння виникає на більш високих рівнях залежності. Це стосується початкового, компенсаторного та особливо залежного рівнів, коли ігри можуть перешкоджати особистісному розвитку та вимагати втручання фахівців. Дослідження також визначило ключові фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності.

1. Початок самостійного користування комп'ютером на ранній стадії.
2. Особливості підліткового розвитку можуть призвести до виснаження через підвищену активність, сором'язливість і недовіра можуть замінити впевненість у собі, соціальна взаємодія - ізоляцію, чутливість - апатію, а жива допитливість - монотонну зацікавленість.
3. Тривалість використання комп'ютера. Результати опитування показують, що 88% учнів проводять за комп'ютером більше години на день, а 100% мають власний персональний комп'ютер.

Такі фактори, як відсутність різноманітних захоплень та гендерні тенденції, сприяють комп'ютерній залежності. Ця залежність може проявлятися як у соматичних, так і в поведінкових симптомах. Після роботи за комп'ютером 68% респондентів повідомили, що відчувають фізичний дискомфорт, такий як біль в опорно-руховому апараті, втома, безсоння, нечіткість зору, головні болі, відчуття важкості в голові, розмитість зображень і дискомфорт в очах. Дослідження також висвітлило психофізіологічні характеристики, пов'язані з комп'ютерною залежністю. Зокрема, 34 % школярів повідомили про відчуття тривоги та гніву, коли вони не мають доступу до інтернету або не можуть грати в комп'ютерні ігри. Крім того, 58% учнів повідомили про покращення настрою, коли їм надавали можливість користуватися комп'ютером або в очікуванні такої можливості. Крім того, 90% учнів повідомили, що проводять за комп'ютером більше часу, ніж планували спочатку, що свідчить про тенденцію до втрати часу під час занять цифровими технологіями.

3.4 Розробка комплексної програми занять, спрямованої на профілактику ігрової комп'ютерної залежності старшокласників на основі використання засобів ОРРА

Програма, спрямована на подолання комп'ютерної залежності серед хлопців середнього шкільного віку, включає корекційні тренінги з подолання залежності та рекреаційні заходи, орієнтовані на здоров'я. Основна мета програми - навчити підлітків ефективним стратегіям соціальної поведінки. Програма поділяється на три етапи: установчий, основний і завершальний. У таблиці 3.2 детально описано корекційний тренінг, включаючи його різні компоненти та види діяльності. Така структура сприяє загальному благополуччю учасників, забезпечуючи при цьому прогресивний підхід до подолання комп'ютерної залежності.

Завданням інсталяційного етапу є адаптація учасників до тренінгу. Завданнями другого етапу є формування особистісних якостей і усвідомлення

проблеми. Завданням третього етапу є навчання ефективним стратегіям поведінки.

Таблиця 3.2 – Структура комплексної програми профілактики ігрової комп'ютерної залежності підлітків

Етап	Назва	Кількість занять	Кількість годин
I. Інсталяційний	Адаптація до програми	2	5
II. Основний	Усвідомлення	4	10
III. Завершальний	Конструктивна поведінка	4	10
Усього		10	25

Різновид комплексної програми, спрямованої на профілактику комп'ютерної залежності серед дітей підліткового віку.

Етап 1 – інсталяційний

Вправа 1

Основна мета програми – адаптація. Завдання спрямовані на формування позитивної мотивації до навчання, поглиблення розуміння проблеми, що розглядається, та ініціювання когнітивної реструктуризації. Використовуються інтерактивні ігрові техніки, групові дискусії, методи тілесно-орієнтованої терапії та медитативні практики. Ці підходи спеціально підібрані відповідно до цілей програми. Мета програми – стимулювати допитливість та інтерес до альтернативних моделей поведінки, які сприяють особистісному та професійному розвитку. Вправи, включені до програми, спрямовані на покращення мотивації, комунікативних навичок та когнітивних здібностей учасників.

Далі описано першу сесію програми.

Завдання першої сесії є багатогранними. Вони включають знайомство з групою, підготовку до тренінгу, підвищення обізнаності про проблему та

посилення мотивації до участі. Запланована тривалість заняття - 2 години 30 хвилин.

Під час цієї початкової сесії фасилітатор знайомить групу з програмою. Учасники розташовуються півколом обличчям до фасилітатора, який представляється і пояснює основну мету програми: навчитися ефективним соціальним і поведінковим стратегіям та розвинути навички міжособистісного спілкування.

Фасилітатор також встановлює основні правила для групи, зокрема щодо дотримання конфіденційності, заохочення взаємоповаги та чесності, а також суворої заборони фізичного насильства.

Перша вправа «Знайомство» має на меті полегшити представлення та знайомство між членами групи.

На цю вправу відводиться 5-10 хвилин.

Координатор надає можливість кожному члену групи представитися по колу. Учасникам надається можливість обрати ім'я, яким вони вважають за краще, щоб до них зверталися, - повне ім'я або псевдонім. Потім їх просять протягом 5 хвилин створити візитну картку з обраним ім'ям. Ця вправа має на меті створити невимушену атмосферу для всіх членів групи.

Вправа 2 «Корабельна аварія»

Мета цієї вправи – проілюструвати поточні комунікаційні обмеження учасників. Вправа має тривати від 20 до 30 хвилин.

За цим сценарієм учасники групи зображують вцілілих після корабельної аварії, які зараз дрейфують на невеликому плоту посеред океану. Завдання полягає в тому, щоб визначити пріоритетність певного набору предметів для порятунку на основі їхньої корисності. Процес ранжування слід здійснювати індивідуально, в парах і всією групою.

Предмети, що підлягають ранжуванню, є наступними:

Секстант,

Дзеркало для гоління,

25-літрова каністра з водою,

москітна сітка,
Ящик з армійським пайком,
карта Тихого океану,
Надувна подушка для плавання,
Каністра з 10-літровою нафтогазовою сумішшю,
Маленький транзисторний радіоприймач,
засіб від акул,
Два квадратних метри непрозорої плівки,
Один літр рому міцністю 80%,
450 метрів нейлонової мотузки,
Дві коробки шоколаду,
рибальські снасті.

Ця вправа має на меті перевірити навички прийняття рішень та ведення переговорів у групі, що дозволить учасникам замислитися над своїми комунікативними здібностями та стратегіями.

Вправа №3 Групова дискусія, структурована тематична дискусія про проблеми комп'ютерної залежності.

Мета – підвищити обізнаність про існуючі проблеми та зрозуміти їх глибинні причини. Тривалість вправи – 30 хвилин.

Після вправи «Корабельна аварія» і після того, як учасники розсілися, фасилітатор підкреслює сфери, які потребують вдосконалення, приділяючи особливу увагу їхнім слабким сторонам у навичках комунікації та ведення переговорів. Акцент робиться на важливості набуття навичок ефективної комунікації, що є основною метою тренінгової програми. Учасники належать до цієї групи, тому що стикаються з труднощами у соціальній взаємодії. Вони схильні уникати проблем у реальному житті, втікаючи у віртуальний світ, що може призвести до комп'ютерної залежності. Така поведінка погіршує ситуацію, ще більше знижуючи їхні навички вирішення проблем. У лекції коротко розглядаються причини та негативні наслідки комп'ютерної

залежності. У лекції коротко висвітлюються причини та негативні наслідки комп'ютерної залежності.

Після лекції учасники візьмуть участь у дискусії, яка включає наступні питання:

Чи помічали ви у себе симптоми комп'ютерної залежності?

Якщо так, то як ці симптоми проявляються у вашій поведінці?

Чи створювала ваша комп'ютерна залежність труднощі у ваших стосунках з родиною та друзями?

Чи є у вас мотивація змінити себе у зв'язку з цією проблемою?

Ці запитання мають на меті заохотити учасників до самоаналізу та відкритого обговорення їхнього досвіду комп'ютерної залежності та її впливу на їхнє життя.

Вправа №4 Атоми

Мета: Ця вправа має на меті сприяти залученню учасників та свободі пересування.

Тривалість: 7-10 хвилин.

Уявіть себе атомом (надайте ілюстрацію атома). Пам'ятайте, що атоми завжди перебувають у русі і з'єднуються між собою, утворюючи молекули, які можуть бути різного розміру залежно від кількості атомів, що в них містяться. Для початку енергійно рухайтесь. Коли вигукується число, наприклад, "три", швидко об'єднайтеся в молекули, що складаються з трьох атомів кожна.

Після завершення цієї активної вправи ми зберемося на сесію рефлексії з кількома запитаннями:

Що ви відчували під час вправи?

Чи змогли ви налагодити зв'язок з тими людьми, з якими хотіли?

Вам було легко чи важко утворювати молекули? Чому?

Що ви відчували, коли були частиною молекули, і що це для вас символізувало?

Чи змінила ця вправа ваш погляд на співпрацю чи командну роботу?

Вправа 5 Крижинки

Завдання має на меті сприяти згуртованості групи та полегшити взаємодію шляхом подолання бар'єрів.

Воно триває 30-40 хвилин і полягає в тому, що група намагається поміститися на змодельованій "крижині", зробленій з тканини або паперу.

Під час вправи "крижина" поступово зменшується, і учасники повинні пристосуватися до зменшуваного простору, який може зменшуватися майже до будь-якого розміру. Коли крижина досягає критичного розміру, учасники групи повинні міцно триматися один за одного. У цей момент фасилітатор поміщає поруч другу крижину, і завдання учасників полягає в тому, щоб пройти між двома крижинами і дістатися до протилежного боку кімнати, що символізує берег.

Вправа виконується за певними правилами.

Крижину можна пересувати лише тоді, коли вона порожня. Це означає, що всі учасники в цей час повинні перебувати на іншій крижині.

Перед тим, як перейти на іншу крижину, кожен учасник повинен надійно втриматися на ній протягом 5 секунд, щоб не впасти у "воду".

Після завершення вправи заохочуйте групову дискусію за допомогою таких запитань, як:

Що ви відчували під час вправи, особливо коли крижина зменшувалася?

Які стратегії ви використовували, щоб залишитися на крижині?

Як ви ставилися до того, що покладалися на інших, щоб залишитися "на плаву"?

Чи були моменти розчарування або розваги? Можете поділитися ними?

Як поява другої крижини змінила динаміку вправи?

Що ви дізналися про командну роботу та комунікацію з цієї вправи?

Вправа 6 Релаксація

Мета: Досягти релаксації та зняти стрес.

Тривалість: 15 хвилин.

Ця сесія спрямована на зменшення стресу за допомогою серії вправ на нервово-м'язову релаксацію.

Ноги і ступні: Встаньте, поставивши ступні рівно на підлогу. Спочатку підніміть п'яти якомога вище, тримаючи пальці ніг на підлозі. Затримайтеся на кілька секунд і розслабтеся. Після короткої паузи повторіть. Потім змініть рух на протилежний, опускаючи п'яти і піднімаючи пальці ніг якомога вище. Дозвольте стопам розслабитися і відчутти тепло і важкість, що поширюється від стоп до колін.

Стегна і живіт: Сядьте, витягнувши ноги вперед і витягнувши пальці ніг вгору. Витягніть ноги, тягнучись вперед, ніби торкаючись протилежної стіни, а потім плавно розслабтеся. Відчуйте, як ваші ступні опускаються і тепла хвиля рухається від колін до тулуба. Зосередьтеся на цьому відчутті.

Грудна клітка: Глибоко вдихніть, наповнюючи легені повітрям, потім ненадовго затримайте дихання і повільно видихніть. Помітьте контраст між напругою під час вдиху і розслабленням на видиху. Відчуйте тепло у верхній частині живота після повного видиху.

Руки: Стисніть руки в кулаки якомога сильніше, затримайтеся на мить, а потім відпустіть. Потім широко розтисніть пальці, потримайте і розслабте. Зверніть увагу на тепло і важкість, що з'являються в руках.

Плечі та шия: Зробіть потиск плечима, намагаючись торкнутися мочок вух плечима. Після миті напруження розслабтеся і зосередьтеся на відчутті тепла і м'якості.

Обличчя: Посміхніться якомога ширше, затримайтеся, а потім розслабтеся. Після невеликої перерви щільно стисніть губи, а потім м'яко розслабтеся, відчуваючи, як тепло розтікається по щоках і щелепі.

Щільно заплющте очі, ніби реагуючи на мило, потім розслабтеся і відчуйте, як тепло заповнює очні ямки.

З заплющеними очима високо підніміть брови, імітуючи здивування. Знявши напругу, помітьте, як розгладжується і розслабляється лоб.

Після виконання цих вправ зробіть 1-2-хвилинну паузу, щоб повною мірою відчути розслаблення всіх м'язів обличчя і тулуба. Дозвольте собі зануритися в стан повного спокою і умиротворення.

Вправа 7 Прощання

Мета: Усно підбити підсумки тренінгу та поділитися емоційними реакціями учасників один на одного та на фасилітатора.

Хід виконання: Кожному члену групи по колу надається можливість поділитися своїми думками щодо ефективності тренінгу. Учасників заохочують обговорити, наскільки тренінг відповідав їхнім очікуванням, які нові знання вони отримали про мотивацію людської поведінки та динаміку міжособистісних стосунків.

На завершення тренінгу кожного учасника просять заповнити анкету. Ця анкета дозволяє оцінити взаємодію з кожним учасником тренінгу за п'ятибальною шкалою. Метою цієї вправи є застосування багатовимірного шкалювання як методу аналізу взаємодії в групі.

Етап II. Основний.

Цілі: Виховання особистісних рис та підвищення обізнаності про неефективні соціальні взаємодії.

Завдання включають в себе:

Розвиток навичок ефективної комунікації;

Розвиток навичок соціальної перцепції та емпатії;

Заохочення до глибшої саморефлексії;

Покращення здатності до цілепокладання;

корекція неадекватних поведінкових реакцій.

Методи: Підхід охоплює різноманітні методи, включаючи інтерактивні ігрові вправи, групові дискусії, медитативні практики, вправи на розвиток соціальної перцепції та тілесно-орієнтовані методи.

Змістовна частина: На цьому етапі психокорекційного тренінгу основна увага приділяється тому, щоб допомогти учасникам розпізнати і зрозуміти власну контрпродуктивну поведінку та її вплив на інших людей. Особлива

увага приділяється розвитку емпатії та соціальної перцепції. Тренінг заохочує учасників до більш глибокої рефлексії. Спеціальні вправи спрямовані на відточування навичок ефективної комунікації, що має на меті покращити загальну здатність до особистої та соціальної взаємодії.

Сесія 1

Мета: Сприяти створенню атмосфери довіри та комфорту в групі, покращити навички ефективної комунікації, розвинути навички соціальної перцепції та емпатії.

Тривалість: 2 години 30 хвилин.

Зміст: Початкова частина другого етапу має на меті переключити увагу учасників з віртуальної сфери на відчутні аспекти реального світу, підкресливши важливість тренінгу. Ця сесія присвячена згуртуванню групи, створенню доброзичливої та довірливої атмосфери. Протягом цієї сесії учасники братимуть участь у вправах, спрямованих на покращення їхньої взаємодії та навичок спілкування один з одним, закладаючи підґрунтя для ефективної групової динаміки.

Вправа 1: Гра «Жеребкування імен»

Мета: Сприяти запам'ятовуванню імен та підготувати до активної участі.

Тривалість: 10 хвилин.

Опис: Учасники утворюють коло, стоячи з витягнутими руками. Перший гравець кидає комусь м'яч через коло, називаючи при цьому його ім'я. Після кидка м'яча учасники опускають руки. Процес продовжується доти, доки всі не кинуть м'яч і не опустять руки. У другому раунді учасники кидають м'яч тій самій людині, якій кидали спочатку, повторюючи її ім'я. Третій раунд додає родзинку: кидаючи м'яч, той, хто кидає, називає своє ім'я, а той, хто ловить, повторює його після того, як зловить. Ця вправа, що триває близько 10-15 хвилин, ефективно допомагає запам'ятати до 20 імен.

Вправа 2: «Скульптор і мармур»

Мета: Сприяти розвитку довіри та покращити навички вербальної та невербальної комунікації.

Тривалість: 30 хвилин.

Опис: Учасники працюють у парах або трійках. У кожній групі один або двоє призначаються скульпторами, а інший – «мармуром», з якого буде створено статую. Це завдання вимагає повної співпраці та взаєморозуміння між скульпторами. Їх мета - виліпити статую у впевненій та художній манері.

Інструкція: У парах або тріо двоє учасників стають скульпторами, а третій – «мармуром». Мармур лежить на підлозі із заплющеними очима. Скульптори повинні визначити позу статуї, положення голови та загальну поставу. Мармур повинен намагатися зберігати задану позицію. Після того, як скульптори завершать своє творіння, вони обережно піднімають мармур на ноги, забезпечуючи йому жорстку, схожу на мармур, позу. Скульптори підтримують статую, коли вона стоїть, втілюючи справжній «витвір мистецтва».

Вправа 3: «Ковчег»

Мета: Посилення групової згуртованості та навичок невербальної комунікації.

Тривалість: 10 хвилин.

Опис: Для цієї вправи потрібно розстелити на підлозі великий аркуш паперу, наприклад, газети. Завдання команди полягає в тому, щоб стояти на папері протягом 20 секунд, не торкаючись підлоги поза ним і не розмовляючи. Перед початком вправи командам дається короткий час, щоб розробити стратегію свого розміщення. Після першої спроби площа паперу зменшується вдвічі і завдання повторюється. Згодом аркуш паперу ще більше зменшується до розміру, який здається неймовірно малим для виконання завдання, але команда намагається виконати його ще раз. Після вправи проводиться групове обговорення.

Вправа № 4: "Сліпий і поводитир"

Мета: розвинути довіру та зміцнити згуртованість групи.

Тривалість: 30-60 хвилин.

Опис: Учасники об'єднуються в пари - випадковим чином або за власним вибором. У кожній парі одна людина бере на себе роль "Сліпого" із зав'язаними очима, а інша - "Поводиря". Пари ненадовго виходять з кімнати.

Тим часом координатор розставляє в кімнаті різні перешкоди (стілці, столи тощо), позначає точку старту і фінішу в протилежних кінцях кімнати, а також крейдою малює на підлозі шлях для навігації.

Роль гіда полягає в тому, щоб якомога швидше провести незрячу людину від початку до кінця, використовуючи лише усні вказівки, слідкуючи за тим, щоб вона уникала перешкод. Поводир залишається нерухомим, даючи лише усні вказівки. Після вправи обговорюються результати, і координатор розповідає про три типи поводитирів: ті, що ведуть, ті, що надмірно допомагають, і ті, що відмовляються від допомоги.

Обговорення: Координатор запитує учасників, якому типу поводитиря вони надали перевагу і чому. Вони також з'ясовують, чи намагалася незряча людина вгадати особу свого поводитиря і чому вона це зробила.

Вправа 5: Групова дискусія про довіру

Мета: Дослідити значення довіри в групі.

Тривалість: 15 хвилин.

На цій вправі ми зблизилися і почали розвивати глибше почуття довіри між нами. Давайте поміркуємо над тим, чому довіра є важливою в груповій роботі. Що лежить в основі довіри, і яких зусиль потрібно докласти, щоб її побудувати? Ми розглянемо різні сценарії, де довіра відігравала ключову роль у вирішенні питань.

Вправа №6: «Зняття напруги з 12 пунктів»

Мета: зняти фізичне напруження.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис: Почніть з легкого обертання очима, по два рази в кожную сторону. Потім переведіть погляд з далекого об'єкта на близький. Насупіться, щоб напружити м'язи обличчя, потім розслабтеся. Кілька разів широко позіхніть.

Послабте напругу в шиї, струшуючи і повертаючи голову з боку в бік. Підніміть плечі до вух, а потім поступово опустіть їх. Розслабте зап'ястя м'якими рухами. Розтискайте і стискайте кулаки, щоб розслабити руки. Зробіть три глибокі вдихи. Напружте і розслабте сідниці, а потім литки. Порухайте ногами, щоб розслабити щиколотки, і стисніть пальці ніг, вигинаючи стопи вгору, повторивши тричі. Ця вправа допомагає зняти напругу в дванадцяти ключових точках тіла, одночасно зменшуючи роздратування, досягаючи подвійного ефекту.

Вправа 7: «Коло оплесків»

Мета: заохотити до рефлексії та єдності.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис: Учасники стають у коло. Координатор представляє гру «Коло оплесків»: «Після нашої сьогоднішньої продуктивної сесії давайте поаплодуємо людині, яка сидить праворуч від вас, на знак вдячності за її внесок». Група продовжує, доки всі не поаплодують.

Обговорення:

Які аспекти цієї вправи вам сподобалися?

Чи були в цій вправі якісь складні моменти для вас?

Як, на вашу думку, ця вправа сприяла груповій динаміці?

Чи змінила ця вправа ваш погляд на роль визнання і вдячності в групі?

Етап III Завершальний

Мета: Навчити ефективним соціальним та поведінковим стратегіям.

Завдання:

Нормалізувати рівень самооцінки;

Підвищити глибину рефлексії;

Змістити інтереси з віртуальних сценаріїв на реальні;

Розвивати навички конструктивної поведінки;

Розвиток емпатії та рефлексивних здібностей;

Розвивати навички ефективної комунікації.

Методи: Поєднання інтерактивних ігрових технік, групових дискусій, медитативних практик, вправ на розвиток соціальної перцепції та тілесно-орієнтованих практик.

Зміст: Цей етап присвячений відпрацюванню навичок ефективної комунікації. Учасники беруть участь у заходах, спрямованих на розвиток конструктивних поведінкових навичок, які допомагають їм перенести фокус уваги з віртуального середовища на взаємодію в реальному житті.

Орієнтовна програма екстремальної рухової активності (ЕРА) в рамках комплексної програми профілактики комп'ютерної залежності через здоров'я, рекреаційну фізичну активність та психокорекцію:

Основна мета «ЕРА» полягає у вивченні та закріпленні нових ефективних поведінкових стратегій.

Завдання «ЕРА»: Закріплення ефективних поведінкових стратегій, розвиток комунікативних здібностей, зміцнення групової згуртованості, виховання прагнення до активного способу життя, задоволення потреб у визнанні та повазі.

Методи: Захоплюючі ігрові методи та рольові вправи в реальному часі.

Зміст «ЕРА»: Враховуючи унікальні особливості учасників групи, найбільш ефективним підходом до закріплення нових поведінкових стратегій є рольові ігри в реальному часі. Такі ігри передбачають високу фізичну активність, змагальний елемент, численні нестандартні, екстремальні сценарії, що вимагають чітких, скоординованих дій та швидкого прийняття рішень. Такі ігри дозволяють учасникам не лише продемонструвати свої навички та вміння, але й самоствердитися, що в кінцевому підсумку змінює їхнє самосприйняття та розуміння особистості.

Вправа 1: «Глобальний квест» або «Пошуки прихованого світу»

Цілі: Закріпити ефективні стратегії поведінки, покращити комунікативні навички, сприяти згуртованості, надихнути на активний спосіб життя, задовольнити потребу у визнанні та повазі.

Тривалість: 2-3 години

Опис: Ця тимбілдингова гра розроблена таким чином, щоб бути одночасно динамічною та об'єднуючою. Вона дозволяє учасникам брати участь у вдумливому, творчому вирішенні проблем, демонструючи при цьому свої сильні сторони. Команди працюють разом для досягнення спільної мети, що в кінцевому підсумку об'єднує їх як згуртовану одиницю.

У грі учасники діляться на команди по 8-12 осіб. Кожна команда отримує карту з детальним маршрутом, описом завдань та критеріями їх виконання. Команди рухаються за індивідуальними маршрутами, зустрічаючи на своєму шляху різноманітні виклики. Кожне завдання має бути виконане протягом 10 хвилин, а успішне завершення приносить команді "золотий горішок". Зібравши 10 "горішків", команда отримує "ключ" до скарбу. Після кожного завдання командам ставиться загадка, правильні відповіді на яку відкривають частини мапи скарбів. Виконання всіх завдань і збирання шматочків мапи приводить команду до місця знаходження скарбу. Скарб, скриня з кількома замками, містить колективну винагороду, якою може бути сердечне послання, закуски на вечір, феєрверк тощо.

Інструкція: Пригода розгортається за двома сценаріями:

1.) «Глобальний квест»: Команди вирушають в експедицію через моря, країни і континенти. Подорож проходить через Азію, Африку, Америку, Австралію, чотири океани і навіть далеку Антарктиду. Команди стикаються з викликами, які перевіряють їхню силу, спритність, винахідливість і винахідливість. Колективні знахідки кожної команди в кінцевому підсумку призводять до отримання головного призу.

2.) "Пошуки прихованого світу": Команди вирушають на пошуки міфічного Загубленого світу. Їхній шлях пролягає через тундру, тайгу, безкраї степи, гори та густі джунглі. По дорозі команди стикаються з різноманітними перешкодами та викликами. Після подолання цього важкого, але захоплюючого шляху та возз'єднання на них чекає значна перемога та заслужена нагорода.

Ці пригоди покликані згуртувати команди, кидати їм виклик і створювати незабутні враження, які підкреслюють важливість співпраці, комунікації та колективного успіху.

Командні пригодницькі завдання:

«Командний баланс»: Команда повинна балансувати на платформі по одному, не торкаючись землі.

«Велосипедний лабіринт»: Провести велосипед лабіринтом, використовуючи мотузки, прикріплені до різних частин, при цьому вся команда повинна керувати мотузками.

«Гігантська абетка»: Один учасник команди стоїть всередині гігантської конструкції у вигляді літери "А". Решта команди проводить його через складний шлях, використовуючи техніку підтягування.

«Павутиння»: Команда повинна пройти по великій павутині, не торкаючись ниток, при цьому в кожній комірці павутини може бути лише одна людина.

«Переправа на маятнику»: Перекинути маятник на іншу платформу, використовуючи командну координацію.

«Лабіринт колоди»: Проведіть колоду через лабіринт, використовуючи мотузкові шківи.

«Висхідний порядок»: Переставити предмети в порядку зростання, кожен член команди по черзі.

«Перекочування жолобом»: Використовуючи двометрові жолоби, які тримає кожен учасник, з'єднайте їх, щоб прокотити м'яч.

«Перенесення шлангом»: Переливання води з однієї ємності в іншу за допомогою двадцятиметрового шланга, при цьому обидві ємності повинні знаходитися на одному рівні.

«Орбітальний лабіринт»: Прокотити м'яч по круговому лабіринту, який учасники утримують мотузками.

«Шлях шахтаря»: За допомогою дерев'яних платформ (шахтарів) на мотузках пересувайтеся з одного кургану на інший.

«Мотузкове колесо»: Тягніть за дві паралельні мотузки, щоб прокотити колесо, вісь якого спирається на мотузки.

«Перекидання мотузки»: Перекидання різних предметів через паралельні мотузки, які тримають пари учасників команди.

«Pin Frame»: Переміщення кеглів у дерев'яній рамці та обертання рамки, щоб закинути кеглі в певні отвори, використовуючи мотузкові тяги.

«Лабіринт зі щитом»: Команда тримає великий щит і котить м'яч по доріжках лабіринту на щиті.

«З'єднання пальців ніг»: З'єднайте ноги з наступним членом команди і спільно переступите через перешкоду, не зачепивши її.

«Стежка з повітряних кульок»: Перенести повітряні кульки між учасниками команди без допомоги рук за заданою траєкторією, не впустивши їх.

«Сліпа гусінь»: Учасники команди шикуються в лінію, тримаючи людину попереду, з зав'язаними очима у всіх, крім останнього, і проходять лабіринт, не торкаючись мотузок.

«Координація наосліп»: З мотузками, зав'язаними у вигляді значка Mercedes, і м'ячем у центрі, члени команди із зав'язаними очима під керівництвом лідера без зав'язаних очей повинні закинути м'яч у відро.

«Гігантська рогатка»: Використовуйте величезну рогатку, яку тримає команда, щоб запускати м'ячі в сітку, яку тримає учасник.

«Сходинки»: Ноги членів команди зв'язуються разом, і команда повинна пройти по піднятих платформах, не наступаючи на землю.

«Коло з булочок»: Стоячи в колі, тримаючи в руках мотузки з палицями, учасники команди повинні взяти і сісти на великий м'яч з центру кола, не впустивши палиці.

«Потрійний міст»: Розділіться на три групи, кожна на платформі. Використовуючи дошки, які доходять лише до центру трикутника, команди повинні з'єднати дошки, щоб зібратися в одній точці.

«Сліпа перешкода»: Кожен член команди має певні вади (зав'язані очі, зв'язані руки/ноги) і повинен пролізти через мотузяне вікно, не торкаючись мотузок.

«Стрибок вулкана»: Використовуючи дві дошки, коротші за відстань між платформами, вся команда повинна переміститися з однієї платформи на іншу.

Вправа 2: «Сліди підказок»

Мета: Закріпити ефективні стратегії поведінки, покращити комунікативні навички, сприяти згуртованості, заохочувати до активного способу життя, задовольнити потребу у визнанні та повазі.

Тривалість: 3 години.

Опис: Ця гра вимагає як підготовки, так і часу. Вона включає дванадцять підказок, кожна з яких спрямовує команду до наступної. Деякі підказки заховані, а інші знаходяться на різних "станціях випробувань", де команда повинна виконати завдання, щоб отримати підказку. Наприклад, на станції "Фітнес" команді може знадобитися зробити 30 присідань, або на станції "Дрібниці" - правильно відповісти на загадку. Якщо команда відповість неправильно, вона може отримати неправильну підказку.

Фасилітатор дає першу підказку, підводячи команду до другої і так далі. Остання, дванадцята підказка розкриває місцезнаходження захованого "призу" (яким може бути що завгодно на вибір ведучого). Бажано ховати підказки у зворотному порядку, починаючи з місця розташування призу, а потім у зворотному напрямку, щоб знайти кожен наступну підказку.

Вправа 3: "Виклик GPS-станції"

Мета: Закріплення ефективних стратегій поведінки, розвиток комунікативних навичок, сприяння згуртованості, популяризація активного способу життя, задоволення потреби у визнанні та повазі, підвищення стресостійкості.

Тривалість: 3 години.

Матеріали: Маршрути команд, ключ для перевірки відповідей, підказки до кожної станції, таблиця підрахунку балів.

Опис: Кожна команда отримує GPS-навігатор з координатами до 40 пунктів, а також маршрутний лист з питаннями, пов'язаними з кожним пунктом. Координати і маршрутні листи ідентичні для всіх команд, але вони стартують з різних місць і вибирають свій маршрут і порядок знаходження точок.

Мета – знайти якомога більше пунктів і правильно відповісти на запитання за найкоротший час. Кожна точка є тематичною і дає можливість заробити до трьох балів - один за її знаходження і два за правильну відповідь на пов'язане з нею запитання. Щоб додати конкурентної переваги, лише перша команда, яка правильно відповість на запитання на кожній точці, "виграє" цю точку. Команди повинні бути в курсі прогресу інших, щоб уникнути дублювання зусиль.

Команди надсилають свої відповіді через SMS координатору в "штаб-квартирі". Вони отримують підтвердження або підказку спробувати ще раз. Команди можуть просити підказки, за що отримують штраф у розмірі 10 хвилин, які додаються до їхнього остаточного часу. Для перевірки потрібна фотографія команди у повному складі на кожній точці. У разі рівного рахунку перемагає команда, яка виконала завдання першою.

Вправа 4: «Пейнтбольний виклик»

Цілі: Закріпити ефективні стратегії поведінки, розвинути комунікативні навички, сприяти згуртованості, заохотити до активного способу життя, задовольнити потребу у визнанні та повазі, підвищити стресостійкість.

Тривалість: 2-3 години.

Матеріали: Пейнтбольне обладнання, підготовлене ігрове поле, захисний одяг.

Опис: Пейнтбол – це сповнена адреналіну гра з короткими раундами, де дві команди використовують пневматичну зброю (пейнтбольні маркери), щоб стріляти наповненими фарбою кульками одна в одну. Коли пейнтбольна

кулька влучає в гравця-суперника, вона вибухає, залишаючи слід від фарби. Залежно від правил гри, гравець вважається "ураженим" і повинен покинути гру, якщо на його одязі або шоломі залишилася фарба. У спортивному пейнтболі зараховується будь-яке влучання в тіло або маркер. У казуальній грі постріли можуть обмежуватися тілом і головою. Раунди граються послідовно, при цьому команди або залишаються незмінними, або змінюються кожного раунду. Пейнтбол дає можливість проявити індивідуальні навички та розробити командну стратегію.

Вправа 5: Смуга перешкод «Пригоди»

Мета: Закріпити ефективні стратегії поведінки, покращити комунікативні навички, сприяти згуртованості, формувати активну життєву позицію, задовольнити потребу у визнанні та повазі, підвищити стресостійкість.

Тривалість: 2-3 години.

Опис: Ця вправа являє собою різноманітну і нескладну смугу перешкод, що поєднує в собі елементи туризму, спорту та воєнізованих випробувань. Різноманітність етапів підвищує залученість і дає учасникам практичні життєві навички. Дизайн дистанції наголошує на командній роботі, взаємодопомозі та підтримці. Унікальні етапи, які зазвичай не зустрічаються в стандартних змаганнях, включені, щоб кинути виклик і зацікавити учасників.

Інструкції: Команди та судді для кожного етапу формуються заздалегідь, заздалегідь обирається капітан команди. Змагання починаються з вправ на згуртування команди та привітання. Капітани тягнуть жереб для визначення порядку проходження етапів, який потім пояснюється учасникам. Команди стартують з певними інтервалами і повинні чекати, якщо вони наздоганяють команду попереду. На проходження дистанції ведеться хронометраж, і до наступного етапу команди переходять разом. Для кожного етапу встановлюється обмеження на кількість спроб, після чого його може пройти інший член команди.

Учасники повинні мати можливість ознайомитися з етапами під час попередніх тренувань.

Серед запропонованих етапів: «Переправа», «Перенесення жертви», «Мотузка», «Павутина», «Павук», «Мишоловка», «Сороконіжка», «Вибоїни», «Маятник» та інші, кожен з яких пропонує унікальний виклик і можливість для навчання.

Висновки до розділу 3:

Дослідження, проведене в цьому розділі, дозволило зробити кілька ключових висновків щодо старшокласників та їхнього залучення до РА. По-перше, воно допомогло визначити мотиваційні пріоритети хлопців щодо різних видів РА. Крім того, воно дало уявлення про особливості їхнього дозвілля та загальне ставлення до РА.

Дослідження також оцінило ступінь поширеності комп'ютерної ігрової залежності серед учнів старшої школи. Важливим відкриттям стало те, що значна частина учнів демонструє компенсаторний рівень залежності. Такий рівень свідчить про гостру потребу в розробці профілактичних стратегій, які в ідеалі мають поєднувати оздоровчі фізичні вправи та психокорекційні методи.

Крім того, була розроблена цільова програма, спеціально призначена для профілактики комп'ютерної ігрової залежності серед старшокласників. Ця програма складалася з трьох окремих етапів: вступного, основного та завершального. Кожен етап був ретельно розроблений з урахуванням різних аспектів профілактики залежності і спрямований на формування в учасників ЗСЖ.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питань профілактики комп'ютерної залежності дозволив встановити, що ігрова адикція та використання «екранних технологій» є актуальною проблемою для сучасних школярів, що вказує на доцільність та необхідність обґрунтування та розробки профілактичних заходів на основі використання ОРРА серед хлопців старших класів.

2. Отримані результати дослідження свідчать, що 44,0 % школярів вважають за необхідне займатися фізичними вправами у вільний час, але регулярно з них займаються тільки 28,0 %. Окремі школярі вважають, що здоровій людині можна і не займатися РА. У більшості опитаних старшокласників – 56,0 % спостерігається відсутність інтересу до занять РА. Серед пріоритетних видів зайнятості у вільний час старшокласники (хлопці) виділили такі: спілкування у соціальних мережах, навчання за комп'ютером, прослуховування музики, прогулянки, пасивний відпочинок тощо. Бюджет вільного часу школярів старших класів загальноосвітньої школи у середньому становить 30–32 години на тиждень.

3. Оцінка РА хлопців 15–16 років показала, що 58 % мають низький рівень РА, 32 % – нижче середнього рівень РА, 8 % – середній, 2 % – вище середнього, хлопців з високим рівнем РА у нашому дослідженні виявлено не було.

4. Здійснено оцінку поширеності ігрової комп'ютерної залежності у старшокласників, результати якої показали, що:

- «природний» рівень ігрової комп'ютерної залежності виявлено у 8 % респондентів;
- «початковий» рівень ігрової комп'ютерної залежності – у 32 %;
- «компенсаторний» рівень ігрової комп'ютерної залежності – 54 %;
- «залежний» рівень ігрової комп'ютерної залежності – 4 %;

–«високозалежного» рівня ігрової комп'ютерної залежності серед досліджуваного контингенту виявлено не було.

Основними чинниками ризику формування ігрової комп'ютерної залежності є такі: психосоматичні вікові особливості підліткового віку; ранній початок самостійної роботи за комп'ютером; тривалість і «стаж» роботи за комп'ютером, відсутність хобі.

5. На основі вивчення мотиваційних переваг у видах рухової активності та враховуючи рекомендації подані у фаховій літературі нами було розроблено програму занять на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та психологічного тренінгу для дітей старшого шкільного віку, яка складалася з трьох етапів: інсталяційного; основного; завершального. Основною метою комплексної програми профілактики комп'ютерної залежності є зменшення ігрової комп'ютерної залежності, навчання ефективним стратегіям поведінки в соціумі. Ефективність розробленої програми буде оцінено у подальших дослідженнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо ОЮ, Бондар АС. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. Спортивна медицина. 2014;(1):41-6.
2. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. 2014:280.
3. Андрєєва О, Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання. 2019;3:63-7.
4. Асєєва ЮО. Комп'ютерна залежність, інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). Psychological journal. 2020;6:57-65.
5. Бишевец Н, Лазакович Ю. Пригодницька діяльність як засіб протидії стресу у студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Випуск 11 (171) 2023, 16-19. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).03).
6. Блистів ТВ. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної роботи туристсько-краєзнавчого напрямку [автореф.]; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту; Київ. 2019;29 с.
7. Воробйова АВ. Соціалізація підлітків з акцентуаціями характеру в процесі рекреаційно-оздоровчих занять. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2012;(2):44–9.
8. Іванишин ЮІ. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". 2018:27.

9. Ковальова НМ, Підгайна ВО. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;1:79-84.
10. Підмога АЮ. Засоби і методи профілактико-оздоровчих занять підлітків з адитивною поведінкою: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. 2011:213.
11. Скворцова СО. О необходимости формирования компетентности студентов в профилактике компьютерного синдрома в процессе занятий физической культурой. Молодой ученый. 2014;21(80):726-30.
12. Ховрич МО, Міткевич МО. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментальної діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019;4(160):118–123.
13. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015;2(25):17-24. Available from: https://www.researchgate.net/publication/333320579_Sugajlo_A_V_Internet-zaleznist_ta_problema_ii_profilaktiki_sered_ditej_ta_pidlitkiv_Visnik_Zaporizkog_o_nacionalnogo_universitetu_Pedagogicni_nauki_Zaporizza_2015_No2_25_S_17-24
14. Ahola KS, LeBlanc C, O'Leary K, McPherson AC, McCarthy E, Nguyen C. et al. The internet as a source of support for youth with chronic conditions: a qualitative study. *Child Care Health Dev.* 2018;44:212–220. <https://doi.org/10.1111/cch.12535>
15. Aldenaini N, Oyeboode O, Orji R, Sampalli S. Mobile phone-based persuasive technology for physical activity and sedentary behavior: a systematic review. *Front. Comput. Sci.* 2020;2:19. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2020.00019>
16. Andrieieva O, Kashuba V., Carp I., Blystiv T., Palchuk M., Kovalova N., Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical*

Education and Sport. 2019;19:1022-1029.

17. Argyriou E, Davison C, Lee T. Response inhibition and internet gaming disorder: a meta-analysis. *Addict. Behav.* 2017;71:54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026>

18. Bailey DP, Hewson D, Champion RB, Sayegh SM. Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Prev. Med.* 2019;57:408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>

19. Borggreffe C. eSport—a socio-political challenge. *Ger. J. Sport Med.* 2019;70:89–90. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2019.376>

20. Chang YK, Labban JD, Gapin JJ, Etnier JL. The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. *Brain Res.* 2012;1453:87–101. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2012.02.068>

21. Clark B, Sugiyama T. Prevalence, trends, and correlates of sedentary behavior, in *Physical Activity, Exercise, Sedentary Behavior, and Health*, eds K. Kanosue S. Oshima ZB. Cao K. Oka (Tokyo: Springer Japan), 2015;79–90.

22. Cranmer EE, Han DID, van Gisbergen M, Jung T. Esports matrix: structuring the esports research agenda. *Comput. Hum. Behav.* 2021;117:106671. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106671>

23. De Las Heras B, Li O, Rodrigues L, Nepveu JF, Roig M. Exercise improves video game performance: a win-win situation. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2020;52:1595–1602. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002277>

24. DiFrancisco-Donoghue J, Balentine J, Schmidt G, Zwibel H. Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2019;5:e000467. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467>

25. DiFrancisco-Donoghue J, Werner W G, Douris PC, Zwibel H. Esports players, got muscle? competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>

26. Egorov AY, Grechanyi SV. Current approaches to the treatment and correction of internet addiction. *Zh. Nevrol. Psikhiatr. Im. S S Korsakova* 2019;119:152–159. <https://doi.org/10.17116/jnevro2019119061152>.
27. Farrow M, Lutteroth C, Rouse PC, Bilzon JLJ. Virtual-reality exergaming improves performance during high-intensity interval training. *Eur. J. Sport Sci.* 2019;19:719–727. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1542459>
28. Gong Y, Yang H, Bai X, Wang Y, An, J. The Relationship between Physical Exercise and Smartphone Addiction among Chinese College Students: The Mediating Effect of Core Self-Evaluation. *Behav. Sci.* 2023;13:647. <https://doi.org/10.3390/bs13080647>.
29. Hedlund DP. A typology of esports players. *J. Glob. Sport Manag.* 2021;1–18. <https://doi.org/10.1080/24704067.2021.1871858>
30. Herold F, Hamacher D, Schega L, Müller NG. Thinking while moving or moving while thinking – concepts of motor-cognitive training for cognitive performance enhancement. *Front. Aging Neurosci.* 2018;10:228. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00228>
31. Kane D, Spradley B. Recognizing esports as a sport. *Sport J.* 2017;20:1–9.
32. Ketelhut S, Martin-Niedecken AL, Zimmermann P and Nigg CR. Physical Activity and Health Promotion in Esports and Gaming–Discussing Unique Opportunities for an Unprecedented Cultural Phenomenon. *Front. Sports Act. Living.* 2021;3:693700. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.693700>
33. Kocak CV. How does regular exercise affect internet addiction level in university students. *Physical Education of Students* 2018;23:186–90. <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0404>
34. Kostygina G, Tran H, Binns S, Szczypka G, Emery S, Vallone D. Boosting health campaign reach and engagement through use of social media influencers and memes. *Soc. Media Soc.* 2020;6:2. <https://doi.org/10.1177/2056305120912475>

35. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380:219–29. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
36. Lewis BA, Napolitano MA, Buman MP, Williams DM, Nigg CR. Future directions in physical activity intervention research: expanding our focus to sedentary behaviors, technology, and dissemination. *J. Behav. Med.* 2017;40:112–26. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9797-8>
37. Li S, Wu Q, Tang C, Chen Z, Liu L. Exercise-Based Interventions for Internet Addiction: Neurobiological and Neuropsychological Evidence. *Frontiers in psychology*, 2020;11:1296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01296>
38. Li XP, Chen WY, Li ZW, Wang RF. The effect of physical exercise on mobile phone addiction among college students: The mediating role of psychological distress. *Chin. J. Health Psychol.* 2023, 31, 423–428.
39. Liu S, Xiao T, Yang L, Loprinzi PD. Exercise as an alternative approach for treating smartphone addiction: a systematic review and meta-analysis of random controlled trials. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019;16:3912. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203912>
40. Marshall J, Linehan C. Are exer-games exercise? a scoping review of the short term effects of exertion games. *IEEE Trans. Games* 2020;13:160–169. <https://doi.org/10.1109/TG.2020.2995370>
41. Martin-Niedecken AL, Mahrer A, Rogers K, de Bruin ED, Schättin, A. “HIIT” the ExerCube: comparing the effectiveness of functional high-intensity interval training in conventional vs. exergame-based training. *Front. Comput. Sci.* 2020;2:33. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2020.00033>
42. Martin-Niedecken AL, Rogers K, Vidal LT, Mekler ED, Segura EM. Exercube vs. personal trainer: evaluating a holistic, immersive, and adaptive fitness game setup. 2019 in *CHI '19: Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (Glasgow).

43. Miniwatts Internet world stats usage and population statistics [Online]. 2019. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>.
44. Mukhidova GK. Comparative characteristics of morphometric parameters of physical development and anthropo extremities of healthy and computer. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*. 2021;2(09):14–17; <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/XCFZB>
45. Newzoo. Global Esports Market Report. 2019 Available online at: <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-esportsmarket-report-2019-light-version/>.
46. Nie YJ, Ma YY, Wu YK, Li JH, Liu T, Zhang C, Lv CN, Zhu,J. Association Between Physical Exercise and Mental Health During the COVID-19 Outbreak in China: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Front. Psychiatry* 2021;12:722448.
47. Nilsen. Millennials on Millennials: Gaming Media Consumption. 2019. Available online at: <https://www.nielsen.com/us/en/insights/report/2019/millennials-on-millennials-gaming-media-consumption/>.
48. Peracchia S, Curcio G. Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Sci*. 2018;11:302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
49. Rennis L, McNamara G, Seidel E, Shneyderman Y. Google it!: urban community college students' use of the internet to obtain self-care and personal health information. *Coll. Stud. J*. 2015;49:414–426.
50. Reyes MS. Esports Ecosystem Report 2021: The Key Industry Companies and Trends Growing the Esports Market Which is on Track to Surpass \$1.5B by 2023. 2021. Available online at: <https://www.businessinsider.com/esports-ecosystem-market-report?r=USandIR=T>.
51. Roundhill *Esports Viewership vs. Sports in 2020*. 2020. Available online at: <https://www.roundhillinvestments.com/research/esports/esports-viewership-vs-sports> .

52. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.* 2000;55:68–78.
53. Smith MJ, Birch PDJ, Bright D. Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. *Int. J. Gaming Comput. Simulat.* 2019;11:22–39. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2019040102>
54. Spanakis EG, Santana S, Tsiknakis M, Marias K, Sakkalis V, Teixeira A., et al. Technology-based innovations to foster personalized healthy lifestyles and well-being:a targeted review. *J. Med. Internet Res.* 2016;18:e128. <https://doi.org/10.2196/jmir.4863>
55. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>
56. Toth AJ, Ramsbottom N, Kowal M, Campbell MJ. Converging evidence supporting the cognitive link between exercise and esport performance: a dual systematic review. *Brain Sci.* 2020;10:1–36. <https://doi.org/10.3390/brainsci10110859>
57. Toto G, Strazzeri I. Sport and physical education as prevention against technological addictions. *Journal of Human Sport and Exercise.* 2019;14. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.11>.
58. Trotter MG, Coulter TJ, Davis PA, Poulus DR, Polman R. The association between esports participation, health and physical activity behaviour. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020;17:1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197329>
59. Wang Y, Wu JT, Zhao XJ, Chi XD, Ji JL, Hu J. Influence of Teenagers' Sports Participation on Mobile Phone Dependence: The Mediation of Self-Control. *Contemp. Sports Technol.* 2022, 12, 76–79.

60. Wattanapisit A, Wattanapisit S, Wongsiri S. Public health perspectives on eSports. *Public Health Rep.* 2020;135:295–298. <https://doi.org/10.1177/0033354920912718>
61. Williams D. The video game lightning rod. *Inf. Commun. Soc.* 2003;6:523–550. <https://doi.org/10.1080/1369118032000163240>
62. Wilmot EG, Achana FA, Edwardson CL, Davies MJ, Gorely T, Gray, LJ. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia.* 2012;55:2895–2905. <https://doi.org/10.1007/s00125-012-2677-z>
63. World Health Organisation. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.* 2020. Available online at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
64. Wortley D, An J-Y., Nigg C. Wearable technologies, health and well-being: a case review. *Digit. Med.* 2017;3:11–17. Doi: 10.4103/digm.digm_13_17
65. Xiao M. Factors influencing esports viewership: an approach based on the theory of reasoned action. *Commun. Sport* 2020;8:92–122. <https://doi.org/10.1177/2167479518819482>
66. Ye SD, Cheng HY, Zhai ZP, Liu HY. Relationship Between Social Anxiety and Internet Addiction in Chinese College Students Controlling for the Effects of Physical Exercise, Demographic, and Academic Variables. *Front. Psychol.* 2021;12:698748.
67. Yin K, Zi Y, Zhuang W, Gao Y, Tong Y, Song L. Linking esports to health risks and benefits: current knowledge and future research needs. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;9:485–488. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>