



ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА РІВНЯ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ  
МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

*Трачук Сергій, Мамедова Інна, Семененко В'ячеслав*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-128**

**Annotation**

**Introduction and study purpose.** The article is devoted to the study of the characteristics of physical activity of children of middle school age during school hours and after school hours in urban and rural areas. Evaluate the motor activity of children of secondary school age in urban and rural areas by an integral indicator.

**Material and methods.** The studies were carried out at school No. 17 in Kiev and the Voloshinevsky UVK of the Baryshevsky district of the Kiev region. The following methods were used in the course of the study: theoretical analysis and generalization of scientific literature; comparison method; methodology for assessing motor activity; methods of mathematical statistics.

**Results.** The low level of physical activity of girls and boys in both urban and rural schools determines the formation of negative changes in the development and formation of their health. A certain average level of physical activity of girls and boys in grades 7-9 of urban and rural schools indicates the proper organization of the educational process and out-of-school measures to the biological needs of the child's body in physical activity.

**Conclusions.** Determining the level of motor activity by integrated assessment of students in grades 5-9 of urban and rural institutions of general secondary education allows you to determine risk groups for the negative impact of a sedentary lifestyle on physical development and functionality of the body. The characteristics of the components in the mode of motor activity of children of secondary school age in urban and rural schools during school hours and after school hours allows us to state the fact that they are structurally different in its content, which determines the weight of the contribution. In our opinion, regardless of the region of residence, important indicators are the performance of morning exercises, attendance at physical education classes (activity in them), classes in sports sections / circles, as well as activity walking. These predictors, as a controlled process, determine an effective tool for physical education teachers, section leaders to provide, to the extent possible, global recommendations on physical activity in favor of the full age development and health of children.

**Key words:** physical activity, integral assessment, students of grades 5-9, questioning.

**Анотація**

**Вступ.** Стаття присвячена дослідженню характеристик рухової активності дітей середнього шкільного віку в урочний і позаурочний час в міській та сільській місцевості.

**Мета дослідження:** оцінити за інтегральним показником рухову активність дітей середнього шкільного віку в міській та сільській місцевості.

**Матеріал і методи.** Дослідження проводились у ЗЗСО №17 м. Київ та Волошинівському НВК Баришівського району Київської області. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; метод порівняння; методика оцінки рухової активності; методи математичної статистики.

**Результати.** Низький рівень рухової активності дівчат і хлопців як у міській, так і в сільській школі,

визначає формування негативних змін у розвитку і формуванні їх здоров'я. Визначений середній рівень рухової активності дівчат і хлопців 7-9 класів міської та сільської школи свідчить про належну організацію навчально-виховного процесу і позашкільних заходів, що відповідає біологічним потребам дитячого організму у фізичній діяльності.

**Висновки.** Визначення рівня рухової активності за інтегрованою оцінкою у учнів 5-9 класів міського та сільського закладу загальної середньої освіти, дозволяє визначити групи ризику щодо негативного впливу малорухливого способу життя на фізичний розвиток і функціональні можливості організму. Характеристика компонентів у режимі рухової активності дітей середнього шкільного віку міської та сільської шкіл в урочний і позаурочний час дозволяє констатувати той факт, що вони є структурно відмінні в її наповненні, що визначає і вагу внеску. На наш погляд, незалежно від регіону проживання важливими показниками є виконання ранкової гімнастики, відвідування уроків фізичної культури (активність на них), заняття в спортивних секціях/гуртках, а також і ходьба пішки. Ці предиктори, як керований процес для вчителів фізичної культури, керівників секцій є дієвим інструментом для забезпечення в повній мірі глобальних рекомендацій з рухової активності на користь повноцінного вікового розвитку і здоров'я дітей.

**Ключові слова:** рухова активність, інтегральна оцінка, учні 5-9 класів, анкетування.

### Аннотация

**Введение.** Статья посвящена исследованию характеристик двигательной активности детей среднего школьного возраста в урочное и внеурочное время в городской и сельской местностях.

**Цель исследования:** оценить по интегральному показателю двигательную активность детей среднего школьного возраста в городской и сельской местностях.

**Материал и методы.** Исследования проводились в школе №17 г. Киева и Волошиновском УВК Барышевского района Киевской области. В ходе исследования использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научной литературы; метод сравнения; методика оценки двигательной активности; методы математической статистики.

**Результаты.** Низкий уровень двигательной активности девочек и мальчиков как в городской, так и в сельской школах определяет формирование негативных изменений в развитии и формировании их здоровья. Определен средний уровень двигательной активности учеников 7-9 классов городской и сельской школы, что свидетельствует о надлежащей организации учебно-воспитательного процесса и внешкольных мероприятиях, и соответствует биологическим потребностям детского организма в физической активности.

**Выводы.** Определение уровня двигательной активности по интегрированной оценке у учащихся 5-9 классов городского и сельского учреждения общего среднего образования позволяет определить группы риска в аспекте негативного влияния малоподвижного образа жизни на физическое развитие и функциональные возможности организма. Характеристика компонентов в режиме двигательной активности детей среднего школьного возраста городской и сельской школ в урочное и внеурочное время позволяет констатировать тот факт, что они являются структурно разными в ее наполнении, что определяет и вес вклада. На наш взгляд, независимо от региона проживания, важными показателями являются выполнение утренней гимнастики, посещение уроков физической культуры (активность на них), занятия в спортивных секциях/кружках, а так же ходьба пешком. Эти предикторы, как управляемый процесс для учителей физической культуры, руководителей секций являются действенным инструментом для обеспечения в полной мере глобальных рекомендаций по двигательной активности в пользу полноценного возрастного развития и здоровья детей.

**Ключевые слова:** двигательная активность, интегральная оценка, учащиеся 5-9 классов, анкетирование.

**Вступ.** Передова практика свідчить, що рухова активність є важливим предиктором здорового способу життя, а її роль, особливо в дитячому і підлітковому віці, має велике значення, для повноцінного вікового розвитку, є сферою проведення «здорового відпочинку», профілактики шкідливих звичок і негативних змін, які мають місце у сучасному

способі життя дітей та підлітків (Бар-Ор О, 2009; Имас, Дутчак, Трачук, 2013).

За даними ВООЗ у дітей і підлітків дотримання рекомендацій з фізичної активності сприяє покращенню: фізичної підготовленості; психічного здоров'я; кардіометаболічного стану; опорно-рухового апарату; когнітивної поведінки; зниженню ожирін-

ня (Имас, Дутчак, Трачук, 2013; WHO, 2018; WHO, 2021).

Моніторингові дані Європейської мережі з просування оздоровчої рухової активності (НЕРА) представлені в колоборації звіту Всесвітньої організації охорони здоров'я про дотримання глобальних рекомендацій з рухової активності підлітків в 105 країнах свідчать, що не досягають реко-

мендованого рівня близько 80,0% дітей (WHO, 2018).

У керівних документах ВООЗ підвищення рухової активності населення визнаються в якості одного із самих економічно ефективних підходів громадського здоров'я. Досить чітко визначені орієнтири з популяризації рухової активності серед молоді в сфері освіти, де створення екологічного середовища і визначає кінцевий результат (ВОЗ, 2016, 2018, 2021).

Сьогодні українське суспільство занепокоєне тенденцією зниження рухової активності дітей та погіршення стану їх здоров'я (Томенко, 2013; Мандюк, 2018; Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivanik, 2019).

Ця проблематика визначає постійний пошук нових спроб для мотивації підростаючого покоління до занять спеціально організованою руховою активністю, та створення нових дієвих форм фізкультурно-оздоровчих заходів (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Укра-

їні на період до 2025 року, 2016; Москаленко, Яковенко, 2019; МОН, 2021).

Акумуляція знань з різних практик підвищення рухової активності та аспектів організації фізичного виховання сприятиме створенню найбільш ефективної вітчизняної інтегральної моделі з урахуванням ментальних особливостей (Cavill, Kahlmeier, Racioppi, 2006; Трачук, 2011; Москаленко, Яковенко, 2019; Круцевич, Трачук, Мамедова, 2020; Москаленко, Яковенко, Овчаренко, 2021; WHO, 2021).

Оцінка і характеристика рухової активності дітей середнього шкільного віку в розрізі територіальних місць їх проживання до цього часу не були активним предметом дослідження.

**Гіпотеза.** Грунтується на припущенні, що інтегральна оцінка рухової активності дітей середнього шкільного віку в різних регіонах проживання дозволить визначити ключові предиктори її формування та сприятиме при-

йняттю раціональних рішень.

**Мета дослідження** – оцінити за інтегральним показником ру-

$$I_{\text{РА}} = \frac{1}{13} \sum_{i=1}^{13} (n_i)$$

хову активність дітей середнього шкільного віку в міській і сільській місцевості.

**Матеріал і методи.** В процесі дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; метод порівняння; методика оцінки рухової активності; методи математичної статистики.

Учасники. В опитуванні методом анкетування взяли участь 120 учнів 5-9 класів ЗЗСО № 17 м. Київ та Волошинівського НВК Баришівського району Київської області.

Процедура (організація дослідження). На базі вищезазначених закладів освіти було проведено анкетування. Допомогу при заповненні анкет здійснювали батьки дітей та консультували

Таблиця 1

**Ранкова гімнастика в позашкільній рухові активності дітей середнього шкільного віку, %**

Мапа досліджень	Стать	Когорта	Відповіді на питання			
			Так	Часто	Інколи	Ніколи
5 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=12			75,0	25,0
		n=5			60,0	40,0
	дівчата	n=13	7,7		84,6	7,7
		n=8			12,5	87,5
7 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=15			100,0	
		n=8		12,5	75,0	12,5
	дівчата	n=13	15,4	7,7	69,2	7,7
		n=7	28,6	14,3	57,1	
9 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=10			100,0	
		n=8	37,5		12,5	
	дівчата	n=12		41,7	41,7	16,6
		n=9		55,6	44,4	

Таблиця 2

**Характеристика відвідуваності і активності дітей середнього шкільного віку на уроках фізкультури, %**

Мапа досліджень	Стать	Когорта	Відвіую уроки фізкультури				Займаюся на повну силу на уроках фізкультури			
			Так	Часто	Інколи	Ніколи	Так	Часто	Інколи	Ніколи
5 клас										
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=12	16,7	83,3			50,0	50,0		
		n=5	60,0	20,0	20,0			60,0	40,0	
	дівчата	n=13	100,0				7,7	46,1	46,1	
		n=8	75,0	25,0				50,0	50,0	
7 клас										
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=15		73,3	26,7		25,0	73,3	6,7	
		n=8	50,0	25,0	25,0		37,5	25,0	37,5	
	дівчата	n=13	46,1	46,1	7,7		15,4	53,9	23,0	7,7
		n=7		14,3	71,4	14,3	28,6	42,8	28,6	
9 клас										
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=10	80,0	20,0			50,0	50,0		
		n=8	75,0	25,0			37,5	62,5		
	дівчата	n=10	25,0	50,0	8,3	16,7		66,7	33,3	
		n=8	33,4	55,6	11,1			66,7	22,2	11,1

вчителі фізичної культури.

Статистичний аналіз. Розрахунки здійснювалися з використанням пакету прикладних програм Microsoft Excel XP 2010 з визначенням показників: середнє арифметичне (x), середнє квадратичне відхилення (m); помилка середньої арифметичної (S).

Для визначення рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку було використано методику з визначенням інтегрального показника (Гозак, 2011).

В анкеті за 4-бальною шкалою визначалися наступні показники: виконання ранкової гімнастики, дорога до школи пішки чи транспортом, активність на уроках, відповіді на уроках коло дошки та стоячи, виконання фізкультхвилинки, активність на перервах, залученість і активність на уроках фізкультури, участь у шкільних або позашкільних спортивних секціях, прогулянки на свіжому повітрі.

Розраховується інтегральна

оцінка, як середньоарифметичне значення бальної оцінки вищеведених 13 показників:

де ІОРА – інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів;

ni – бальна оцінка і-того показника;

13 – кількість показників, за якими оцінюється рівень рухової активності.

Рівень рухової активності для хлопців середнього шкільного віку: низький (< 2,48 балів), середній (2,48-3,16 балів), високий (> 3,16 балів).

Рівень рухової активності для дівчат середнього шкільного віку: низький (< 2,36), середній (2,36-3,08), високий (> 3,08).

**Результати.** Порівняльний аналіз рухової активності здійснювався в розрізі територіальних громад для більш об'єктивного висвітлення предмета дослідження.

В таблиці 1 представлено дані відповідей дітей середнього шкільного віку стосовно місця ранкової гімнастики в їх рухово-

му режимі.

Порівнюючи дані анкетування, з'ясували:

- найбільша частка дівчат, які виконують ранкову гімнастику часто, відмічена в 9 класі в міській школі – 41,7% та в сільській – 55,6%;

- інколи ранкову гімнастику виконують дівчата 9 класу в міській і сільській школах відповідно 41,7% та 44,4 %.

За результатами анкетування в дівчат 7 класу у сільській школі виконують ранкову гімнастику 28,6%. Взагалі не виконують гімнастичні вправи вранці 87,5% дівчат-п'ятикласниць сільської школи та виконують інколи 12,5%. Загальна тенденція відповідей дівчат 5-9 класів зводиться до виконання ранкової руханки «часто» або «інколи». Встановлено, що в 5-му та 9-му класах у порівнянні з 7 класом частка дівчат, які вранці роблять фізичні вправи, зменшується в рази.

В переважній більшості хлопці 5 класу міської школи, які

Таблиця 3

**Характеристика фізичної активності дітей середнього шкільного віку в шкільних/позашкільних спортивних секціях на тиждень, %**

Мапа досліджень	Стать	Когорта	4-5 разів	2,3 рази	інколи	ніколи
5 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=12	50,0	41,7	8,3	
		n=5		40,0	60,0	
	дівчата	n=13	53,8	38,5	7,7	
				87,5	12,5	
7 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=15	26,7	66,6	6,7	
		n=8	12,5	25,0	50,0	12,5
	дівчата	n=13		30,8	38,4	30,8
				42,8	57,2	
9 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=10	20,0	30,0	50,0	
		n=8	50,0	25,0		25,0
	дівчата	n=12		16,6	16,6	66,7
		n=9		22,2	55,6	11,1

брали участь у опитуванні, зазначили, що роблять ранкову гімнастику інколи (75%), ніколи (25%). В сільській школі хлопці 5-го класу також виконують гімнастику інколи (60%), ніколи (40%).

Виконання гімнастичних вправ хлопцями 9 класу в міській школі, можливо, пов'язане з підвищенням індивідуальної фізичної культури і розумінням важливості вправ вранці для пробудження організму. Загалом потенціал даної малої форми занять не повністю реалізований.

Вивчення активності дівчат 5-9 класів на уроках фізкультури показало наступне: відвідують уроки фізичної культури постійно та часто більшість опитуваних і частка таких загалом наближається до 100%.

Поодинокі твердження, що «не відвідують», потребують уточнень, можливо, це дівчата спеціальної медичної групи. Звертає на себе увагу частка дівчат в обох школах, які інколи відвідують уроки фізичної культури, однак причини цього не з'ясувалися, оскільки це не було предметом

вивчення.

У хлопців 5-9 класів, незалежно від школи, визначена тенденція до збільшення частки учнів, які постійно та часто відвідують уроки фізичної культури. З іншої сторони, стосовно твердження «Займаюся на повну силу на уроках фізкультури» переважна більшість відповіла, що «так» і «часто», про що свідчать дані, наведені в таблиці 2.

Часто відвідують уроки фізкультури в 5 класах – 25% опитуваних дівчат сільської школи. В 7-х класах частка тих дівчат, які часто відвідують уроки склала – 14,3% в сільській школі та 46,1% – у міській школі, у 9 класах часто відвідують урок 55,6% опитуваних дівчат сільської школи і 50% дівчат міської школи. Загалом, з урахуванням територіальної локації та класу навчання, загальна частка дівчат які постійно відвідують урок фізичної культури скоротилася.

Більшість опитуваних дівчат середнього шкільного віку на уроках часто та інколи займаються на повну силу, досить мала

частка, які ніколи не перенапружуються на уроках (7,7%-11,1%), деталізовані дані представлені в таблиці 2.

В міській школі хлопці уроки фізкультури відвідують завжди у 5 класі – 16,7% та 80% опитуваних 9 класу. Відвідують уроки фізкультури в міській школі часто 83,3% опитуваних хлопців 5 класу, 73,3% - 7 класу та 20% хлопців 9 класу. В міській школі на уроках фізкультури в повну силу завжди займаються 50% хлопців в 5 класі, 25% хлопців в 7 класі та 50% хлопців в 9 класі.

Наступним компонентом, який дає характеристику фізичної активності дівчат 5, 7 та 9 класів є їх участь в шкільних/позашкільних спортивних секціях (табл. 3).

Встановлено, що в 5 класах визначених місць досліджень частка дівчат, які регулярно займаються у шкільних гуртках, 4-5 разів на тиждень, склала від 37,5% до 53,8%.

Від 2 до 3 разів на тиждень шкільні/позашкільні спортивні секції відвідують 38,5-87,5% дівчат.



Таблиця 4

**Характеристика позашкільної активності дітей середнього шкільного віку під час прогулянок на свіжому повітрі в тиждень, %**

Мапа досліджень	Стать	Когорта	4-5 разів	2,3 рази	інколи	ніколи
5 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=12	33,3	66,7		
		n=5	80,0	20,0		
	дівчата	n=13		61,5	38,5	
		n=8		50	50	
7 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=15	40,0	60,0		
		n=8	100,0			
	дівчата	n=13	61,6	38,4		
		n=7	57,1	42,9		
9 клас						
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=10	10,0	60,0	30,0	
		n=8	87,5	12,5		
	дівчата	n=12	33,5	41,6	8,3	16,6
		n=9	33,3	34,3	1,1	22,2

Розглядаючи результати опитування дівчат 7 та 9 класів, визначена загальна тенденція незалежно від мапи досліджень. Ключовою визначається участь у шкільних/позашкільних спортивних секціях 2,3 рази на тиждень в 7 класі (30,8 % - 57,2%) та 9 класі (відповідно 11,1% - 40%). Зростає частка тих, хто інколи відвідує шкільні/позашкільні спортивні секції в 7 класі (37,5% - 57,2%) та 9 класі (11,1%-66,7%).

Не відвідують шкільні/позашкільні спортивні секції в 7-х класах – 12,5%-30,8% дівчат і 11,1%-66,7% в 9 класі. В опитаних дівчат 9 класу в м. Києві частка складала 66,7 %, хоча можливості матеріально-технічної бази в місті на належному рівні. З іншої сторони, потрібно деталізувати, чи для даного контингенту є відповідна кількість секцій і гуртків, що могло стати і визначальним у відповідях опитуваних дівчат 5-9 класів.

Позашкільна активність дітей середнього шкільного віку під час прогулянок на свіжому повітрі представлена в таблиці 4.

В міській школі дівчата в 5 класах відмітили в анкеті, що займаються 4-5 разів на тиждень та 2,3 рази на тиждень відповідно 53,8 % та 38,5% опитуваних. Звертає увагу те, що в сільській школі дівчата 5 класу відзначили в опитуванні, що відвідують спортивні секції 2, 3 рази на тиждень – 87,5% від загальної вибірки. «Інколи відвідують» – 12,5 % опитаних дівчат 5 класу.

За даними опитування визначено, що у дівчат-п'ятикласниць прогулянки тривають більш, ніж 1,5 години, 4-5 разів на тиждень мають 50-63% опитуваних, 2-3 рази на тиждень – у 37,5-61,5%, інколи – у 38,5-50 %.

Узагальнюючи дані опитування, визначено і констатовано, що у дівчат 7 класів різних територіальних локацій прогулянки тривалістю більш, ніж 1,5 години, 4-5 разів на тиждень мають 37,5-61,6%, 2-3 рази на тиждень – у 28,6-42,9%, інколи – у 12,5%. В закладах освіти мегаполісу дівчата 7 класів більше за всіх зазначили про активні прогулянки (61,6 %).

Тривалість прогулянок більше 1,5 годин у дівчат 9-х класів 4-5 разів на тиждень відмітили від 33,3-33,5 %. Зазначимо в даному випадку, що порівняно з 5 класом частка дівчат, які щодня мають прогулянку на свіжому повітрі більш, ніж 1,5 години, зменшилася.

Взагалі не гуляють на свіжому повітрі від 11,1% до 60% дівчат – дев'ятикласниць. Можливо це пов'язане з великою кількістю навчального навантаження та другим негативним фактором, який також може впливати, це – недостатня кількість вільного часу.

За даними опитування визначено, що в 5-х класах у хлопців прогулянки тривають більш, ніж 1,5 години, 4-5 разів на тиждень мають 12,5%-80% опитуваних, 2-3 рази на тиждень – у 20-66,7%, інколи – у 12,5%.

В сільській школі хлопці в 5 класі мають 4-5 разів на тиждень прогулянок на свіжому повітрі, а саме 80 % від визначеної вибірки. Позитивна динаміка спостерігається і в 7 класі, де 100% опитаних мають прогулянки на свіжому повітрі.

Середній рівень інтегральної оцінки рухової активності учнів 5, 7 та 9 класів

Мапа досліджень	Стать	Вибірка	Статистичні показники		
			$\bar{x}$	S	m
5 клас					
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=12	3,03	0,19	0,05
		n=5	2,75	0,11	0,03
	дівчата	n=13	2,66	0,11	0,03
		n=8	2,57	0,13	0,05
7 клас					
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=15	2,90	0,21	0,04
		n=8	2,82	0,25	0,08
	дівчата	n=13	2,53	0,33	0,09
		n=7	2,59	0,36	0,14
9 клас					
Міська школа Сільська школа	хлопці	n=10	2,84	0,26	0,08
		n=8	2,98	0,41	0,15
	дівчата	n=12	2,47	0,35	0,10
		n=9	2,66	0,32	0,11

В 9 класі частка їх зменшується, мають 2-3 рази на тиждень таку активність 87,5 %, за рахунок того, що прогулянки скоротилися у 12,5% за даними опитування хлопців.

Якщо розглядати тенденції за даним питанням у хлопців 7-9 класів міської школи (ЗЗСО №17 м.Києва), то 2-3 рази на тиждень – це основна кратність таких прогулянок. Її відмітили 60-66,7 % опитуваних хлопців.

За даними літератури (Гозак, Калиниченко, 2010), зустрічаються факти досліджень, де регулярно займається менше учнів у шкільних спортивних/хореографічних гуртках, ніж у позашкільних гуртках.

Також до загальної оцінки увійшли і такі показники: «дорога до школи пішки та транспортом», «активний на уроках», «люблю виходити до дошки», «відповідаю на уроках стоячи», «разом з класом роблю кілька фізичних вправ (фізкультхвилинка)», «активність на перервах».

Середні значення бальної оцінки рівня рухової активності

учнів 5, 7 та 9 міської та сільської шкіл наведено в таблиці 5.

У міській школі визначено зниження інтегрального показника у хлопців з 5-го по 9-й клас (з 3,03±0,19 балів до 2,84±0,26 бала). Така ж тенденція і в дівчат міської школи (з 2,66±0,11 балів до 2,47±0,35 балу).

В сільській школі у хлопців визначено тенденцію до зростання бального показника з 5-го по 9 й клас (з 2,75±0,11бал до 2,98±0,41 балів). Визначено нижчі середні значення рівня рухової активності у дівчат обох представлених шкіл в порівнянні з хлопцями.

На ємність інтегрального показника рухової активності можливо впливає зниження обсягу годин на прогулянки, залученість до занять у спортивних гуртках/секціях, зниження активності на самих уроках фізичної культури.

На рисунку 1 представлена градація за рівнями рухової активності дівчат 5, 7 та 9 класів досліджуваних місць їх проживання.

Оцінка показника інтегральної рухової активності дівчат за градацією та мапою дослідження дає

чітко орієнтовану інформацію. У міській школі в дівчат низький рівень рухової активності в 7 класі складає 30,77%, в 9 класі – 33,33%. Належна організація навчально-виховного процесу і позашкільних заходів визначає середній рівень рухової активності, який у дівчат в 5 класі відмічено у 100 % опитуваних, у 7 класі – 61,54% та 9 класі – 66,67 % опитуваних. Високий рівень рухової активності відмічено тільки в 7 класі 7,69 %.

В сільській місцевості низький рівень рухової активності в 5 класі складає 12,5 %, в 7 класі відповідно – 25 % та 9 класі – 33,33%. Середній рівень інтегральної оцінки рухової активності в 5 класі склав 87,5 %, в 7 класі – 50 % та 9 класі – 55,56 %. Високий рівень рухової активності дівчат відмічено тільки в 7-му та 9-му класах, відповідно 12,50% та 11,11%.

На рисунку 2 представлено градації за рівнями рухової активності хлопців середнього шкільного віку.

В міській школі низький рівень рухової активності у 5 класі

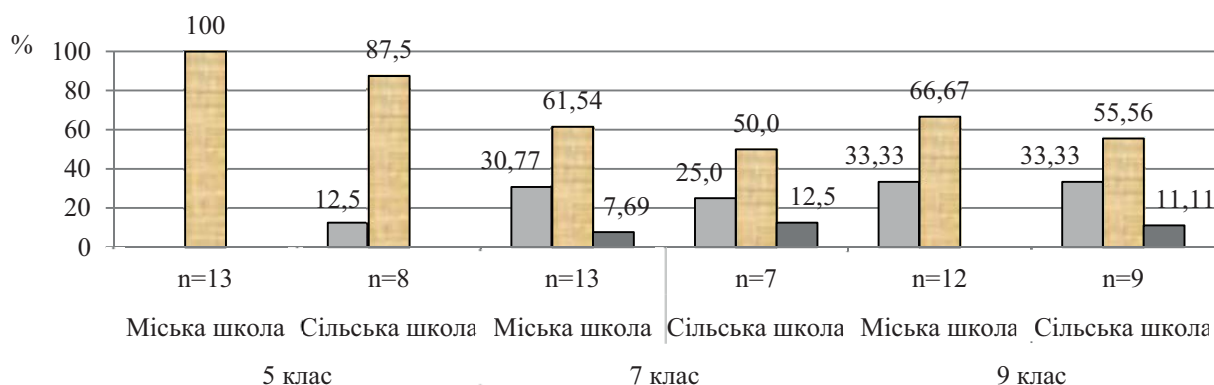


Рис.1. Градація за рівнями рухової активності дівчат середнього шкільного віку

■ низький ■ середній ■ високий

за інтегральною оцінкою складає 75 %, у 7 та 9 класі – 6,67 % і 33,33 %. Середній рівень рухової активності у 5 класі склав 25 %, у 7 класі та 9 класі по 80%. Високий рівень рухової активності у хлопців відмічено у 7 класі у 13,33 %, та 10 % у 9 класу.

У сільській школі в 7 класі низький рівень рухової активності відмічено у 12,5 % та 9 класі – 25 %. Середній рівень рухової активності у 5 класі склав 100 %, у 7 класі – 75 % та 9 класі – 12,5 %. Високий рівень рухової активності відмічено тільки у 7 та 9 класах: відповідно, 13,33% і 12,50% опитуваних.

Загалом спостерігається зниження загальної оцінки рухової активності хлопців 11-15 років, яке зумовлене зростанням переваги пасивного відпочинку та проявляється зниженням активності на уроках, а також під час здійснення заходів з фізкультурно-спортивної діяльності.

**Дискусія.** Глобальні рекомендації визначають, що 60 хвилин рухової активності помірної та високої інтенсивності аеробного характеру на день або більше та рухова активність високої інтенсивності не менше 3 днів на тиждень є визначальними в контексті сьогодення (WHO, 2016; Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivanik, 2019; WHO, 2021).

В межах міжнародного про-

екту «Health behaviour school-aged children» (HBSC) – «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України» визначено, що кожен четвертий учень (23,7%) щодня займається фізично активною діяльністю не менше години на день, серед хлопців 27,8% і дівчат 19,4%. В даних дослідження визначено прямо пропорційну залежність: чим молодший підліток, тим вищий його рівень фізичної активності – від 30% серед 10-11-річних, котрі щоденно займаються фізичною активністю понад годину (Балакірева, Бондар та ін., 2019).

В наших дослідженнях у віковому аспекті і з урахуванням гендерних ознак і територіальної локації переважає низький і середній рівень рухової активності. Високий рівень рухової активності має тенденцію до зниження.

Аналіз отриманих даних про місце рухової активності у способі життя різних вікових груп населення починаючи з дитячого віку і до меж літнього віку свідчить: про недостатність її обсягу та інтенсивності та невідповідності ні гігієнічним, ні фізіологічним нормам організму. Цей фактор у сукупності із негативними звичками способу життя впливає на показники фізичного, психічного та соціального здоров'я, що призводить до зниження якості життя (Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivanik, 2019).

Результати самооцінки фізичного розвитку хлопців і дівчат підтверджують певні відмінності, які можуть бути пов'язані зі способом життя, змістом фізкультурного процесу в школі, а також із гендерними особливостями (Krutsevich, Marchenko, Trachuk, Priymak, Panhelova, Kholodova, 2021).

В наших дослідженнях це також відмічено, зокрема, хлопці мають більшу активність на перервах, на великих (20 хвилин) перервах виходять на подвір'я, частіше відвідують спортивні гуртки/секції, на уроках фізичної культури переважно займаються в повну силу.

За даними досліджень Круцевич Т.Ю. і співавторів, конфігурація виховних чинників з точки зору їхнього впливу на формування інтересу до фізичної культури та спорту (спеціально організовану рухову активність) у дітей середнього шкільного віку забезпечується такими чинниками: строгість, виховання ініціативи, ставлення до школи, жорсткість у вихованні, взаємовідносини у сім'ї, взаємодопомога у сім'ї, спільність інтересів. (Krutsevich, Marchenko, Trachuk, Panhelova, Napadij, Dovgal, 2021).

На думку дослідників (Гозак, Калиниченко, 2010; Гозак, Єлізарова, Парац, 2016), комплексна оцінка за допомогою визначених показників дозволяє здійснювати



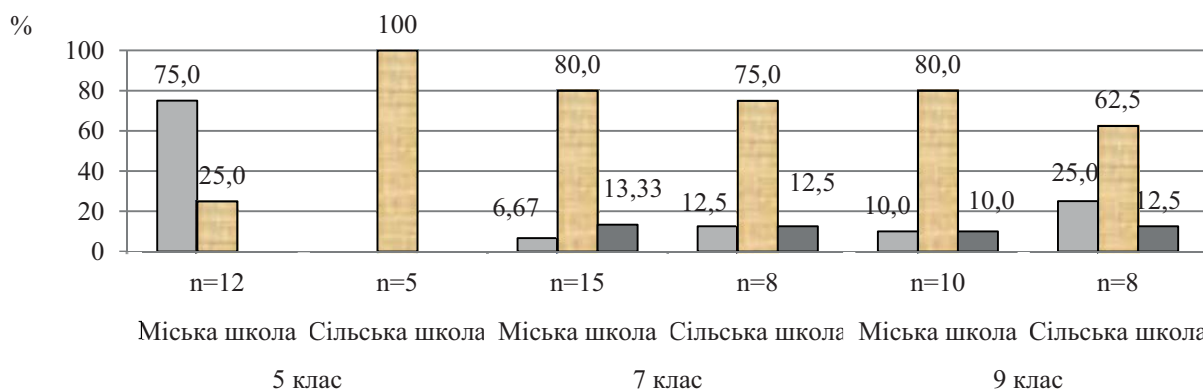


Рис. 2. Градація за рівнями рухової активності хлопців середнього шкільного віку

■ низький    ■ середній    ■ високий

і визначити ефективність організаційних-педагогічних заходів в шкільний та позашкільний час метою оптимізації рівня рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я школярів

Постійний моніторинг рівнів фізичної активності сприятиме пошуку шляхів залучення дітей до оздоровчої фізичної активності, створення екологічного шкільного середовища та підтриманню її належного рівня.

**Висновки.** Визначення рівня рухової активності за інтегрованою оцінкою в учнів 5-9 класів міського та сільського закладу загальної середньої освіти дозволяє визначити групи ризику до негативного впливу малорухливого способу життя на фізичний роз-

виток та функціональні можливості організму. Характеристика компонентів в режимі рухової активності дітей середнього шкільного віку міської та сільської шкіл в урочний та позаурочний час дозволяє констатувати той факт, що вони є структурно відмінні в її наповненні, що визначає і вагу внеску. На наш погляд, незалежно від регіону проживання важливими показниками є виконання ранкової гімнастики, відвідування уроків фізичної культури (активність на них), заняття в спортивних секціях/гуртках, так і активність на уроках і ходьба пішки. Ці предиктори як керований процес визначають для вчителів фізичної культури, керівників секцій дієвий інструмент для забезпечен-

ня в повній мірі глобальних рекомендацій з рухової активності на користь повноцінного вікового розвитку і здоров'я дітей.

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

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні особливостей структури навчально-виховного процесу для оптимізації рівня рухової активності в урочний час, збереження і зміцнення здоров'я школярів сільських шкіл.

**Вдячності.** Висловлюємо вдячність батькам і вчителям фізичної культури ЗЗСО № 17 м. Київ та Волошинівському НВК Баришівського району Київської області.

### Література

1. Балакірева О.М., Бондар Т.В. та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді». К.: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
3. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. Спортивний

### References

1. Balakireva OM, Bondar TV etc. Social conditionality and health indicators of adolescents and young people: according to the results of a sociological study within the international project "Health and behavioral orientations of student youth". K.: Polihrafichnyy tsentr «Foliant», 2019. 127 s (In Ukrainian).
2. Bar-Or O. Children's health and motor activity: from physiological foundations to practical application. K.: Olimp. l-ra, 2009. 528 s. (In Russian).
3. Bodnar I. The place of physical activity in the leisure of middle school students. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. 2013; 2:257-264. (In Ukrainian).

- вісник Придніпров'я. 2013; 2:257-264.
4. Гозак С, Єлізарова О, Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016, 3: 93-104.
  5. Гозак С.В., Калиниченко І.О. Взаємозв'язок рівня рухової активності і самопочуття учнів міських загальноосвітніх навчальних закладів. Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України. 2010. № 6. С. 55–58.
  6. Имас Е, Дутчак М, Трачук С. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов Всемирной организации здравоохранения. Киев: Олимпийская литература; 2013. 528 с.
  7. Круцевич Т, Трачук С, Мамедова І. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 1:68-74.
  8. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018, 3 (65):42-47.
  9. Метод оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку. МОЗУ. Патентна розробка. 2011. Режим доступу: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/Inf\\_lys\\_42-2011.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/Inf_lys_42-2011.pdf)
  10. Москаленко Н.В., Яковенко А.В. Національні стандарти фізичного виховання школярів США. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3 (111). С. 97-101.
  11. Москаленко Наталія, Яковенко Артем, Овчаренко Сергій. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання дітей шкільного віку в зарубіжних країнах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021; 1:161-167.
  12. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
  13. Популяризация физической активности в секторе образования. Текущая ситуация и положительный опыт государств-членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ. 2018. Режим доступу: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/398995/Education-Factsheet\\_RUS.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1)
  14. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки
  4. Gozak S, Elizarova O, Parats A. Dynamics of motor activity of urban middle school students. Pedagogichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyi tekhnolohiyi. 2016, 3: 93-104. (In Ukrainian).
  5. Gozak S.V., Kalinichenko I.O. Relationship between the level of motor activity and well-being of students of urban secondary schools. Nauka i osvita : nauk.-prakt. zhurn. Pivd. nauk. Tsentru APN Ukrayiny. 2010. № 6. S. 55–58. (In Ukrainian).
  6. Imas E, Dutchak M, Trachuk S. Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity: a compendium of materials from the World Health Organization. Kiyev: Olimpiyskaya literatura; 2013. 528 s. (In Russian).
  7. Krutsevich T, Trachuk S, Mamedova I. Measures to increase physical activity in the Scandinavian countries. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2020; 1:68-74. (In Ukrainian).
  8. Mandyuk A. The level of involvement of children and adolescents in various forms of physical activity in Ukraine and member countries of the Active Healthy Kids Global Alliance. Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk. 2018, 3 (65):42–47. (In Ukrainian).
  9. Method of assessing the level of motor activity of school-age children. BRAIN. Patent development. 2011. Access mode: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/Inf\\_lys\\_42-2011.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/Inf_lys_42-2011.pdf). (In Ukrainian).
  10. Moskalenko N.V., Yakovenko A.V. (2019). National Standards for Physical Education of US Schoolchildren. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3 (111), 97 - 101. (In Ukrainian).
  11. Moskalenko NV, Yakovenko AV National Standards for Physical Education of US Schoolchildren. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after MP Драгоманова. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2019. Vip. 3 (111). Pp. 97-101. (In Ukrainian).
  12. National Strategy for Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025 "Physical activity - a healthy lifestyle - a healthy nation." Access mode: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>. (In Ukrainian).
  13. Promotion of physical activity in the education sector. Current situation and good experiences of European Union Member States in the WHO European Region. 2018 Access mode: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/398995/Education-Factsheet\\_RUS.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1). (In Russian).
  14. Recommendations for the strategic development of

- серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/80880](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880)
15. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016-2025 гг. Копенгаген: Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения; 2016. Режим доступу: <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>
  16. Томенко О.А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013; 3:19-24.
  17. Трачук С. Узагальнення даних світової практики з рухової активності на користь здоров'я. Спортивний вісник Придніпров'я, 2011; 2:34-37.
  18. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий [Под ред. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier, Francesca Racioppi]. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. 56 с.
  19. 2021 Physical Activity Factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
  20. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. Journal of Physical Education and Sport. 2019; 19 (3) 231:1591–1598.
  21. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Sergii, Panhelova Natalia, Napadij Andriy, Dovgal Vasyl. The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovanâ, 2021; 21(2), 101-106. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>
  22. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Serhii, Serhiy Priymak, Panhelova Natalia, Kholodova Olha. Peculiarities of self-evaluation of physical development of schoolchildren taking into account their gender characteristics. Sport Mont, 19(S2), 195-199.2021 doi: 10.26773/smj.210933.
  23. World Health Organization. Regional Office for Europe. Fourteenth annual meeting of HEPA Europe: European network for the promotion of health-enhancing physical activity. 2018. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345760>.
  - physical education and sports training among students for the period up to 2025. Order of the Ministry of Education and Science № 194 of February 15, 2021. Access mode: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/80880](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880). (In Ukrainian).
  15. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025 Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2016. Access mode: <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>. (In Russian).
  16. Tomenko O.A. The level of motor activity of adolescents and ways to increase it based on the use of health and recreational activities. Slobozhans'kyu naukovo-sportyvnyy visnyk. 2013; 3:19-24. (In Ukrainian).
  17. Trachuk S. Generalization of data of world practice on physical activity in favor of health. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya, 2011; 2:34-37. (In Ukrainian).
  18. Physical activity and health in Europe: arguments for action [Ed. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier, Francesca Racioppi]. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006. 56 c. (In Russian).
  19. 2021 Physical Activity Factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
  20. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. Journal of Physical Education and Sport. 2019; 19 (3) 231:1591–1598.
  21. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Sergii, Panhelova Natalia, Napadij Andriy, Dovgal Vasyl. The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovanâ, 2021; 21(2), 101-106. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>
  22. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Serhii, Serhiy Priymak, Panhelova Natalia, Kholodova Olha. Peculiarities of self-evaluation of physical development of schoolchildren taking into account their gender characteristics. Sport Mont, 19(S2), 195-199.2021 doi: 10.26773/smj.210933.
  23. World Health Organization. Regional Office for Europe. Fourteenth annual meeting of HEPA Europe: European network for the promotion of health-enhancing physical activity. 2018. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345760>.

**Трачук Сергій**

Національний університет фізичного виховання і спорту.  
м. Київ, вул.Фізкультури, 1; 03150, Україна  
e-mail: trachuk\_sergey@i.ua

**Мамедова Інна**

Національний університет фізичного виховання і спорту.  
м. Київ, вул.Фізкультури, 1; 03150, Україна  
e-mail: grinchukveronika1@gmail.com

**Семененко В'ячеслав**

Національний університет фізичного виховання і спорту.  
м. Київ, вул.Фізкультури, 1; 03150, Україна  
e-mail: tmfv@ukr.net