

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

Савранська Аліна Олександрівна
студентка групи ФВб-1-21-4.0д

**РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННІ
УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту
Тімашева О.В. _____
Протокол засідання кафедри № 7
від «9» травня 2025 р.

Науковий керівник:
д. п. н., професор кафедри
фізичного виховання і
педагогіки спорту, професор
Ляхова Інна Миколаївна

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	6
1.1. Значення рухової активності для фізичного розвитку учнів 8-9 класів	6
1.2. Рухова активність та її вплив на розвиток рухових здібностей школярів	10
1.3. Вплив рухової активності на фізичне та психічне здоров'я	13
1.4. Фактори, що впливають на рівень рухової активності школярів	19
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Методи дослідження	24
2.1.1. Теоретичні методи дослідження	24
2.1.2. Соціологічні методи дослідження	26
2.1.3. Методи математичної статистики	27
2.2. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ	31
3.1. Аналіз результатів рівня рухової активності учнів середніх класів ЗЗСО	31
3.2. Пам'ятка учням середніх класів щодо значення рухової активності для їхнього здоров'язбереження	42
3.3. Практичні рекомендації учням 8-9 класів щодо підвищення рівня рухової активності	44
Висновки до третього розділу	46
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	49
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний спосіб життя школярів 8-9 класів характеризується значним зниженням рівня рухової активності, що негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), більше 80% дітей у віці 11–17 років не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, що призводить до підвищення ризику ожиріння, порушення постави та зниження працездатності [52].

Збереження здоров'я дітей та підлітків є одним із ключових завдань сучасного суспільства, адже саме у шкільному віці відбувається активне формування здорових звичок і фізичного потенціалу дитини. Як зазначає Войтчак А., фізичне виховання у цей період сприяє гармонійному розвитку та формуванню основ здорового способу життя, які переносяться у доросле життя [53, с.34].

Недостатня фізична активність школярів стає серйозною загрозою для їхнього здоров'я, спричиняючи зниження рухової функції, погіршення психоемоційного стану та підвищення ризику хронічних захворювань у майбутньому. Це вимагає наукового обґрунтування та впровадження ефективних підходів до популяризації рухової активності серед учнів.

Таким чином, ми вважаємо, що дослідження ролі рухової активності у збереженні здоров'я учнів 8-9 класів є надзвичайно актуальним, оскільки саме у шкільному віці формуються стійкі звички щодо ведення здорового способу життя.

Мета дослідження – визначення значення та впливу рухової активності на здоров'язбереження учнів 8-9 класів.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукову, науково-методичну літературу з теми дослідження та охарактеризувати вплив рухової активності на здоров'я школярів.

2. Визначити рівні рухової активності учнів 8-9 класів (на підставі проведеного опитування).

3. Розробити пам'ятку учням середніх класів щодо значення рухової активності для їхнього здоров'язбереження.

4. Розробити практичні рекомендації для учнів 8-9 класів щодо підвищення рівня їхньої рухової активності.

Об'єкт дослідження – рухова активність як засіб здоров'язбереження школярів.

Предмет дослідження – рівень рухової активності учнів середніх класів та її вплив на здоров'язбереження.

Методи дослідження

1. Аналіз, синтез і узагальнення наукової літератури.
2. Порівняння результатів дослідження щодо рівня фізичної активності учнів 8 і 9 класів.
3. Соціологічні методи (опитування).
4. Оцінка рівнів фізичної активності за рівнями.
5. Методи математичної статистики.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 69 сторінках друкованого тексту та має таку структуру: вступ, 4 розділи, висновки до розділів, висновки, список використаних джерел (55), додатки. Робота ілюстрована 4 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Значення рухової активності для фізичного розвитку учнів 8-9 класів

Проблематика рухової активності дітей та підлітків шкільного віку привертає увагу фахівців з різних галузей, що підкреслює її актуальність і потребу у комплексному вирішенні.

У численних дослідженнях аналізуються фактори, що сприяють зниженню рівня фізичної активності дітей та підлітків упродовж останніх десятиліть. Серед основних чинників виділяють стрімкий розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій, зростання навчального навантаження, що зменшує вільний час, а також спосіб проведення дозвілля школярів.

Так, у роботі Даниленко Г.Л. вивчався рівень фізичної активності учнів 8-9 класів при навчанні за різними освітніми системами [10, с.13].

Дослідження показало, що за меритократичною системою, порівняно з традиційною, через збільшення навчального навантаження, обсяг домашніх завдань та додаткові заняття, школярі майже не мали можливості для активного відпочинку на свіжому повітрі, що призводило до низької фізичної активності та погіршення самопочуття наприкінці навчального дня. Водночас заняття спортом у вихідні дні, незалежно від системи навчання, позитивно впливали на самопочуття дітей.

Важливими аспектами досліджень також стали питання створення організаційно-педагогічних умов та вдосконалення технологій фізичного виховання як важливої складової навчально-виховного процесу.

Саме ці фактори значною мірою визначають рівень рухової активності школярів та формування в них компетенцій, пов'язаних із фізичною активністю [3, с.95].

Питання навчальної успішності, збереження та зміцнення здоров'я, а також забезпечення гармонійного росту і розвитку дітей та підлітків є тісно пов'язаними між собою завданнями сучасної школи, які можуть бути вирішені лише у комплексі.

Успішність навчання багато в чому залежить від рівня розумової працездатності дитини протягом уроку, дня чи тижня, а також від заходів, які сприяють підтриманню цієї працездатності на високому рівні. До таких заходів належать, зокрема, раціональна організація режиму дня та забезпечення оптимальної рухової активності [4, с.79].

Наукові дослідження підтверджують, що рухова активність є ключовим фактором фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості, а також позитивно впливає на когнітивні здібності, психічне здоров'я та загальний психічний стан дитини, що в свою чергу прямо або опосередковано пов'язано з її працездатністю.

Дитячий вік є критичним періодом, коли формуються основи здоров'я на майбутнє, зокрема, ті аспекти, які можуть запобігати або сприяти розвитку хронічних захворювань.

Рухова активність є природною фізіологічною потребою організму, що розвивається. Гігієнічні норми рухової активності враховують вікові та статеві особливості дітей, визначаючи оптимальні рівні, а також верхню та нижню межі активності. Порушення цих меж може призводити до гіпердинамії чи гіподинамії [4, с.55].

Всесвітня організація охорони здоров'я приділяє значну увагу питанням рухової активності як частини здорового способу життя. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, діти мають бути фізично активними не менше 60 хвилин щодня, з перевагою на користь навантажень середньої або високої інтенсивності.

Однак дані досліджень вказують на те, що рівень рухової активності багатьох школярів залишається низьким. Від 63,1 % до 74,3 % учнів не відповідають рекомендаціям ВООЗ, а до 24,1 % підлітків зазначають, що у вільний час зовсім не займаються фізичною активністю [10, с.84].

Забезпечення необхідного рівня фізичної активності для школярів має два основні аспекти: оптимізація активності під час навчання у школі та підтримання її у позаурочний час.

Незважаючи на важливість фізичної активності у вільний час, не менш актуальним залишається її підвищення в межах навчального процесу. Це пояснюється тим, що діти проводять значну частину часу у школі — з 6-7 до 17-18 років.

Школа має унікальну можливість організовувати, контролювати та мотивувати учнів до рухової активності, формуючи в них звички та навички, необхідні для підтримання здорового способу життя [6, с.120].

Крім того, позанавчальна діяльність, така як заняття у спортивних секціях, факультативи та позашкільні програми, також може сприяти підвищенню рівня рухової активності. Додатково, певний внесок робить фізична активність під час дороги до школи та назад.

Під час організації рухової активності в освітніх закладах слід враховувати вікові особливості дітей, обсяг навчального навантаження та можливості раціонального планування режиму дня, включаючи виділення часу для фізичної активності.

Для школярів середнього та старшого віку забезпечення достатньої рухової активності є більш складним завданням через фізіологічні та психологічні особливості цього вікового періоду, а також зростаюче навчальне навантаження. Це вимагає додаткового опрацювання підходів до організації рухової активності для цієї категорії учнів [7, с.197].

Оптимальним підходом до організації рухової активності у сучасних умовах є індивідуалізація, яка передбачає врахування не лише тривалості фізичних навантажень, але й їх інтенсивності, адаптованої до індивідуальних

особливостей дитини, таких як вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості.

У рамках цього підходу велике значення має медико-педагогічний контроль, який здійснюється за участю медичних працівників, вчителів фізичного виховання та інших педагогів, що організовують рухову активність школярів. Також важливо розвивати у дітей навички самоконтролю за рівнем фізичних навантажень, які вони засвоюють на уроках фізкультури, та залучати батьків до процесу формування здорового способу життя, особливо для учнів молодшого шкільного віку.

Питання моніторингу рухової активності дітей залишається нерозв'язаним, хоча має важливе значення для визначення фактичного рівня фізичної активності різних груп школярів, ідентифікації факторів ризику для здоров'я та їх корекції. Особливо актуальним є розгляд цього питання у контексті загального моніторингу стану здоров'я дітей і підлітків.

Моніторинг рухової активності школярів тісно пов'язаний із визначенням рівня та інтенсивності їхньої фізичної активності протягом доби. Для оцінювання застосовуються різні методи, зокрема опитування, підрахунок кількості кроків за допомогою крокомірів, використання комп'ютерних програм та хронометражні методи з оцінкою енергетичних затрат.

Однак на сьогодні немає єдиних методичних підходів для оцінки рівня рухової активності школярів під час перебування у школі та у вільний час. Це ускладнює завдання з оптимізації рухової активності.

Для підвищення ефективності фізичної активності дітей важливо забезпечити увагу до цього питання на різних рівнях — від школи до регіону і держави. У рамках впровадження «Нової Української школи» зростає інтерес до рухової активності молодших школярів, і починають розроблятися зміни для учнів середнього шкільного віку.

Згідно з «Концепцією розвитку щоденного спорту в закладах освіти» передбачається створення умов для щоденної рухової активності школярів. Проте залишається невирішеним питання залучення до цього процесу не лише

вчителів фізкультури, а й інших педагогів, медичних працівників і батьків. Оптимізація рухової активності вимагає комплексного підходу та активної участі адміністрації школи у створенні організаційно-педагогічних умов для покращення рухового режиму [8].

Необхідною є робота з формування компетенцій щодо рухової активності не лише у вчителів фізичного виховання, а й у всіх педагогічних працівників.

Ця робота повинна бути інтегрована в систему підготовки педагогів на етапі навчання у вищих навчальних закладах, підвищення кваліфікації у післядипломній освіті та у самих школах, враховуючи їхні конкретні умови [9, с.50].

Отже, питання оптимізації рухової активності дітей та підлітків є багатограним і потребує уваги, а також співпраці між фахівцями різних галузей та батьками.

Основними напрямками вирішення цієї проблеми є: формування мотивації до дотримання рухового режиму у дітей різного віку; створення організаційно-педагогічних умов, які сприяють оптимізації рухової активності школярів як у навчальному середовищі, так і у вільний час; здійснення моніторингу рівня рухової активності учнів у поєднанні з оцінкою стану їх здоров'я.

Особливу роль у цьому процесі відіграє підвищення рівня обізнаності та професійної компетентності педагогів у питаннях рухової активності дітей і підлітків.

1.2 Рухова активність та її вплив на розвиток рухових здібностей школярів

Аналіз наукових джерел зосередив нашу увагу на поняттях «рухові здібності», «рухові навички» та «рухова діяльність», які стали основою нашого дослідження. Рухові здібності визначаються як «енергетичні

можливості індивіда, що забезпечують певний рівень його адаптації до різних видів фізіологічної активності» [10, с. 309].

Поширеним є твердження, що рухові навички – це «доведена до автоматизму здатність виконувати певне рухове завдання, яка базується на багаторівневій координаційній структурі, сформованій у процесі навчання, тренувань і вправ» [11, с. 146].

Рухова діяльність людини формується протягом її життя під впливом різноманітних повсякденних факторів, як позитивних, так і негативних, які можуть мати різну спрямованість і певним чином впливати на розвиток рухових навичок. Оптимізація розвитку та вдосконалення рухової діяльності (далі – РД) відбувається за таким алгоритмом: знання та розуміння РД – уміння виконувати – формування навичок – вдосконалення РД. Оволодіння руховими діями можливе лише за умови дотримання ключових принципів навчання, таких як індивідуальний підхід, систематичність і поступовість.

Рухова активність є основним чинником у процесі фізичного виховання та гармонійного розвитку школярів. Вона відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, формуванні рухових навичок і фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість.

У дитячому віці організм особливо чутливий до фізичних навантажень, тому систематична рухова активність має бути невід'ємною частиною життя кожного школяра.

Рухова активність сприяє не лише фізичному, а й психічному розвитку дітей. Регулярні заняття спортом допомагають покращити координацію рухів, підвищити увагу та стимулювати роботу центральної нервової системи. Фізичні вправи позитивно впливають на емоційний стан: вони знижують рівень стресу, покращують настрій і сприяють підвищенню самооцінки.

Активні діти краще концентруються на навчанні, легше засвоюють новий матеріал і проявляють вищу працездатність у шкільному середовищі.

Розвиток рухових здібностей у школярів відбувається в процесі виконання спеціальних фізичних вправ та ігор. Уроки фізичної культури,

позашкільні спортивні секції, активні перерви та участь у змаганнях допомагають дітям формувати стійкі рухові навички.

Наприклад, заняття бігом розвивають витривалість, стрибки сприяють покращенню координації та спритності, а силові вправи зміцнюють м'язи. Важливо, щоб фізичні навантаження були збалансованими й відповідали віковим і фізіологічним особливостям кожної дитини [16, с.91].

Однак, незважаючи на очевидні переваги рухової активності, сучасні школярі все частіше віддають перевагу пасивному дозвіллю, зокрема комп'ютерним іграм, перегляду телепередач і спілкуванню в соціальних мережах.

Це призводить до зниження рівня фізичної активності, що негативно позначається на їхньому здоров'ї. Зокрема, недостатня рухова активність сприяє розвитку таких проблем, як надмірна вага, порушення постави, зниження витривалості та ризик виникнення хронічних захворювань.

Для запобігання цим негативним наслідкам необхідно активно популяризувати здоровий спосіб життя серед дітей та підлітків. Важливу роль у цьому процесі відіграють учителі фізичної культури та батьки, які повинні мотивувати дітей до занять спортом і створювати сприятливі умови для їхньої фізичної активності. Наприклад, у школах можна організовувати спортивні свята, конкурси, естафети та походи.

Вдома батьки можуть заохочувати дітей до прогулянок, активних ігор і спільних занять спортом. Такі заходи не лише сприяють фізичному розвитку школярів, а й допомагають формувати в них позитивне ставлення до фізичної активності.

Крім того, важливо забезпечити школярів сучасним спортивним інвентарем і створити комфортні умови для занять. Добре обладнані спортивні зали, ігрові майданчики та відкриті простори для фізичних вправ стимулюють інтерес дітей до рухової активності.

Також слід проводити інформаційно-просвітницьку роботу, спрямовану на пояснення користі спорту для здоров'я та загального самопочуття [13,с.20].

Підсумовуючи, можна сказати, що рухова активність є важливим чинником у розвитку школярів. Вона забезпечує не лише фізичний розвиток, але й формує важливі соціальні та емоційні навички, необхідні для гармонійного становлення особистості. Залучення дітей до активного способу життя, створення сприятливих умов для занять спортом і пропаганда здорового способу життя є основою для зміцнення здоров'я нації та розвитку суспільства загалом.

1.3 Вплив рухової активності на фізичне та психічне здоров'я

Сучасність характеризується погіршенням соматичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей і підлітків, що вимагає впровадження диференційованих підходів у фізичному вихованні.

Різні рівні функціонального стану організму, темпи фізичного розвитку та розвиток фізичних якостей підтверджують необхідність індивідуального підходу до фізичної активності.

Інтенсивний ріст і статеве дозрівання в підлітковому віці обмежують функціональні можливості організму, що створює додаткові виклики для забезпечення здоров'язбереження.

Позитивний вплив рухової активності (РА) на здоров'я є беззаперечним. Низький рівень РА може призвести до розвитку різноманітних захворювань і негативно вплинути на функціональний стан організму, особливо в умовах сучасних факторів, які сприяють її зменшенню.

У зв'язку з цим рухова активність, як основа фізичного розвитку дітей, є об'єктом численних наукових досліджень.

РА є невід'ємною частиною способу життя дітей, що залежить від соціально-економічних і культурних чинників, організації фізичного виховання, типу нервової системи, мотивації до занять та доступності спортивної інфраструктури. Гімнастика, ігри на свіжому повітрі, плавання, катання на ковзанах і лижах мають стати невід'ємною частиною

повсякденного життя підлітків, адже двох шкільних уроків фізичної культури на тиждень недостатньо для їхнього всебічного фізичного розвитку.

Український досвід свідчить, що РА як основний інструмент фізичної культури має значний потенціал для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із здоров'ям дітей.

Використання різноманітних форм фізичної культури дозволяє знижувати ризик захворювань, підвищувати працездатність, сприяти організації повноцінного дозвілля та боротьбі зі шкідливими звичками [19, с.17].

На сьогодні РА дітей різного віку розглядається як сукупність організованих і неорганізованих форм, що реалізуються протягом дня. Особливе занепокоєння викликає зниження активності у вільний час, що часто зумовлене вибором дітьми малорухомих способів проведення дозвілля. Це створює серйозну потребу у впровадженні ефективних стратегій стимулювання рухової активності серед дітей і підлітків.

Низький рівень фізичної активності серед дітей та молоді зумовлений низкою причин, серед яких відсутність позитивних прикладів від батьків, педагогів чи оточення, недоліки у проведенні уроків фізичної культури, обмежена доступність позаурочних занять, брак інфраструктури (велосипедних доріжок, спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів) та загальна доступність транспортних засобів, що зменшує потребу в пішохідних переміщеннях. Додатковим чинником є низька систематичність участі у фізичних заняттях.

Важливу роль у зниженні рівня рухової активності відіграє цифровізація. Діти та підлітки дедалі більше часу проводять за комп'ютерами, використовуючи їх для ігор, соціальних мереж чи інших форм дозвілля, що витісняє час, відведений на рухову активність.

Водночас заборона комп'ютерних розваг сама по собі не збільшує фізичної активності дитини — необхідно створювати умови, які стимулюють її до активних ігор і занять спортом [15, с.45].

Нестача фізичної активності має значні негативні наслідки, серед яких зниження фізичної працездатності, надмірна вага, ожиріння, порушення опорно-рухового апарату та болі у спині й плечах.

Дослідження свідчать, що діти та підлітки з низьким рівнем рухової активності частіше хворіють через зниження загальної функціональної спроможності та імунітету організму. З віком наслідки гіподинамії накопичуються, призводячи до передчасного старіння організму та втрати працездатності.

Рухова активність є важливим чинником життєдіяльності людини, яка впливає на центральну нервову систему, сприяє адаптації організму до зовнішнього середовища, забезпечує економічну витрату енергії. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, допомагає реалізувати генетичний потенціал, підвищує стійкість до хвороб.

Період росту є найбільш чутливим до негативних зовнішніх чинників, зокрема до браку рухової активності, що робить питання її оптимізації особливо актуальним.

Рівень рухової активності дітей залежить від соціальних, біологічних та природних факторів, включаючи стан здоров'я, розвиток рухових функцій, взаємозв'язок із вегетативними системами організму та кліматичні умови.

Таким чином, комплексний підхід до стимулювання фізичної активності має враховувати всі ці аспекти для забезпечення здоров'я і гармонійного розвитку підростаючого покоління.

Потреба в рухах є однією з основних біологічних властивостей організму, яка відіграє важливу роль у його функціонуванні. У процесі еволюції формування людини завжди було нерозривно пов'язане з активною м'язовою діяльністю. Енергетичний запас та функціональний стан органів і систем на кожному етапі розвитку організму тісно взаємопов'язані з роботою скелетних м'язів. Чим вищий рівень рухової активності (у допустимих межах), тим більше підвищуються енергетичні ресурси, функціональні можливості та тривалість життя.

Регулярна фізична активність і систематичні заняття фізичними вправами є ефективними засобами мобілізації резервних можливостей організму дітей і підлітків.

Вони сприяють формуванню адаптаційних реакцій організму, які дозволяють йому ефективно працювати навіть у несприятливих умовах навколишнього середовища. [30, с.169]

Рухова активність має багатогранний вплив на життєдіяльність людини, охоплюючи такі аспекти як:

- 1) *пізнавальний аспект*: допомагає усвідомити роль фізичної активності для гармонійного розвитку особистості та задовольнити біологічну потребу в русі;
- 2) *емоційний аспект*: формує позитивне ставлення до фізичної активності та її важливість у системі цінностей;
- 3) *фізичний (психомоторний) аспект*: сприяє розвитку рухових навичок, фізичних і психофізичних якостей, а також зміцненню здоров'я.

Фізична активність дозволяє людині задовольнити низку життєвих потреб. Представимо основні з них.

- Відпочинок і релаксація: змінюючи вид діяльності, людина отримує можливість відновити сили.
- Компенсація гіподинамії: фізичні вправи знижують негативний вплив малорухливого способу життя.
- Зміна середовища: фізична активність допомагає подолати одноманітність урбаністичного життя.
- Емоційне задоволення: викликає позитивні емоції та знижує рівень стресу.
- Зменшення самоконтролю: сприяє розслабленню та рекреації.
- Гальмування агресії: дозволяє перетворювати негативні емоції у конструктивну енергію.

- Задоволення амбіцій: сприяє реалізації потреб у визнанні, престижі чи владі.
- Пізнання: відкриває можливості для отримання, збереження та передачі нової інформації.
- Самореалізація: дає змогу досягти гармонійного розвитку особистості там, де інші види діяльності не створюють достатніх можливостей.
- Етичне задоволення: формується через контакт із природою чи культурним середовищем.
- Соціальні контакти: фізична активність сприяє відчуттю приналежності до групи та зміцненню міжособистісних зв'язків.

Таким чином, рухова активність виконує широкий спектр функцій, які сприяють гармонійному розвитку людини, задовольняючи її фізіологічні, психологічні та соціальні потреби.

Вплив рухової активності на фізичний стан підлітків став предметом вивчення багатьох дослідників.

Особливо важливою є ідентифікація параметрів, які визначають оптимальний рівень фізичної активності для різних вікових груп. Ці параметри враховують вікові та статеві особливості організму, що дозволяє науково обґрунтувати норми рухової активності та розробити методичні рекомендації для створення оптимального рухового режиму.

Оптимальний режим фізичної активності, що включає баланс між обсягом і інтенсивністю вправ із раціональним чергуванням засобів фізичного виховання, є ключовим чинником для розвитку рухових функцій людини. Основою раціонального рухового режиму має стати принцип оптимальності, який передбачає використання широкого спектра засобів фізичної культури.

Це забезпечує сучасний підхід до формування та вдосконалення рухових якостей, а також сприяє комплексному розвитку фізичних і функціональних здібностей людини [53].

Г. Л. Даниленко [11] дослідив рівень фізичної активності школярів середньої школи за різними системами навчання.

Результати показали, що за умов меритократичної системи, порівняно з традиційною, через збільшення навчального навантаження, обсяг домашніх завдань і додаткові заняття, діти майже не мали часу для активного відпочинку на свіжому повітрі. Це призводило до низького рівня фізичної активності та поганого самопочуття в кінці навчального дня. Водночас заняття спортом у вихідні дні позитивно впливали на самопочуття учнів, незалежно від системи навчання.

Питання створення організаційно-педагогічних умов і вдосконалення педагогічних технологій фізичного виховання, які суттєво впливають на рівень рухової активності, стали важливими напрямками наукових досліджень [14].

Формування у школярів компетенцій щодо рухової активності також визнано одним із ключових аспектів цього процесу.

Дослідження А. Б. Мандюк [17] зосереджене на оптимізації рухової активності у вільний час дітей і підлітків, пропонуючи концепцію формування культури дозвілля школярів.

Автор визначає важливі завдання, серед яких створення умов для забезпечення оптимального рівня рухової активності та залучення фахівців закладів освіти до надання консультацій з цього питання. Одним із ключових напрямків дослідження є моніторинг рухової активності у контексті оцінки стану здоров'я учнів.

Ефективність занять фізичними вправами залежить від дотримання педагогічних умов: диференціації фізичних навантажень з урахуванням індивідуального стану здоров'я, вікових та особистісних особливостей учнів, розробки оздоровчих програм із дотриманням методичних вимог (врахування теорії управління фізичним станом підлітків, систематичний педагогічний контроль, аналіз мотивації учнів).

Таким чином, дослідження акцентують увагу на необхідності системного підходу до організації рухової активності дітей і підлітків, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, мотивації та вікових потреб.

1.4 Фактори, що впливають на рівень рухової активності школярів

Проблема аналізу факторів, які впливають на рівень рухової активності дітей шкільного віку, привертає дедалі більшу увагу науковців завдяки її практичній значущості.

У цьому контексті заслуговують на увагу дослідження американських учених Роуланда Т. І Бар-Ора О., які визначили фактори, що впливають на особливості рухової активності дітей і підлітків. Рівень рухової активності та енергозатрат формується під впливом біологічних, психологічних, соціокультурних і екологічних факторів.

Біологічні фактори представляють собою сукупність причинно-наслідкових зв'язків між принципами функціонування живих систем та проявами цих принципів у характері рухової активності.

Основним біологічним фактором є спадковість, яка, взаємодіючи із середовищем, визначає патерни реалізації індивідуального потенціалу. Вона впливає на анатомо-морфологічні та фізіологічні параметри організму, які безпосередньо пов'язані з забезпеченням рухової активності.

Характер харчування, у свою чергу, є вагомим фактором, що залежить від багатьох детермінант.

З точки зору біологічного аспекту, збалансоване харчування відіграє ключову роль у реалізації рухових дій та забезпеченні життєдіяльності в цілому. Для дітей молодшого шкільного віку, у яких процеси пластичного обміну переважають над енергетичними, збалансоване харчування є необхідною умовою для нормального росту та розвитку.

Рухові навички також належать до біологічних факторів і являють собою сукупність набутих умінь виконання рухових дій. Вони забезпечують реалізацію фізичних рухів під час виконання вправ і формуються в процесі життєдіяльності та навчання [18, с. 81].

Психологічні фактори — це сукупність індивідуальних особливостей, установок і мотивів, які впливають на характер рухової активності. Подібно до процесу навчання, рухова активність може стимулюватися особистісно-ціннісними мотивами.

Наприклад, мотивація до самостійних занять значно сприяє фізичному розвитку дитини. Наявність внутрішніх позитивних мотивів до занять фізичною культурою і спортом допомагає формувати рухові навички та підвищувати фізичну витривалість.

Мотивація до фізичної активності тісно пов'язана з подоланням бар'єрів, що виникають на шляху до занять. Важливу роль також відіграють соціальні стереотипи й уявлення про фізичну активність.

На сьогодні, серед дітей, особливо підлітків, спостерігається формування негативного ставлення до фізичної активності, що значною мірою пов'язано з домінуванням комп'ютерних розваг у їхньому дозвіллі.

Таким чином, психологічні фактори виступають своєрідним регулятором, який визначає значущість рухової активності для особистості. Формування у дітей і молоді позитивного ставлення до фізичної активності та пропаганда здорового способу життя є важливими аспектами розвитку суспільства.

Отже, біологічні та психологічні фактори можна вважати внутрішніми. Проте їх формування відбувається в тісній взаємодії з оточенням. Зокрема, на розвиток психологічних факторів впливають процеси соціалізації, які відбуваються шляхом засвоєння соціально-історичного досвіду [19, с.95].

Таким чином, цінності, у яких виховується особистість, мають значний вплив на формування її світогляду. Біологічні фактори, у свою чергу, залежать від генетичної спадковості. Зовнішні фактори, такі як соціокультурні та фізичні умови, формують середовище і також впливають на розвиток особистості.

Соціокультурні чинники є сукупністю світоглядних і соціальних умов, що визначають характер і напрямок реалізації рухової активності. Зокрема,

стиль життя та позиція батьків істотно впливають на форми фізичної активності дітей, забезпечуючи їм можливість займатися фізичною культурою і спортом у спеціалізованих секціях.

Особистий приклад батьків є важливим фактором, який діти, свідомо чи несвідомо, переймають. Водночас вплив однолітків посилюється в підлітковому віці через зміни соціальної ситуації розвитку.

Соціально-економічний статус також відіграє важливу роль, оскільки матеріальний добробут розширює можливості для фізичної активності як дітей, так і дорослих. Культурні й етнічні традиції впливають на вибір видів рухової діяльності [20, с.110].

Наприклад, у регіонах із холодним кліматом популярні лижі й ковзани, що відображено в культурних особливостях цих місць.

Значна частина часу, проведеного за телевізором чи комп'ютером, призводить до зниження фізичної активності.

Сучасні діти все більше часу витрачають на комп'ютерні ігри, що негативно впливає на роботу опорно-рухової, серцево-судинної та інших систем організму. Для забезпечення належного рівня фізичних навантажень необхідно збалансувати сидячу діяльність із рухливими іграми та помірними фізичними вправами.

Фізичні умови середовища, такі як кліматичні й сезонні зміни, також впливають на можливості рухової активності. Наприклад, температура та довжина світлового дня визначають доступність певних видів активності. Важливо забезпечити наявність відповідних умов для занять – ігрових майданчиків, парків, спеціалізованих центрів, а також необхідного обладнання.

Рівень рухової активності також залежить від дня тижня: у вихідні діти зазвичай більш рухливі, тоді як у будні навчання та виконання домашніх завдань знижують їхню активність. У підлітків і випускників цей показник коригується через початок трудової діяльності, чого не спостерігається у молодших школярів. Безпека є найважливішим фактором, оскільки будь-яка

фізична активність має здійснюватися в умовах, що не загрожують життю і здоров'ю [28, с.125].

Таким чином, у ході нашого дослідження було проаналізовано фактори, які впливають на особливості рухової активності дітей шкільного віку. Умовно їх можна класифікувати на внутрішні (біологічні, психологічні) та зовнішні (соціокультурні й фізичні фактори середовища).

У реальних умовах ці фактори взаємопов'язані, активно впливають один на одного та формують загальний рівень рухової активності. Отже, під час аналізу змін у рівні рухової активності необхідно враховувати широкий спектр взаємозалежних змінних, які діють у тісній взаємодії.

Висновки до першого розділу

Рухова активність відіграє ключову роль у фізичному розвитку учнів 8-9 класів. Вона сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також стимулює метаболічні процеси в організмі. Без належного рівня рухової активності у дітей можуть виникати проблеми зі здоров'ям, включно з порушенням постави, зниженням фізичної витривалості та зайвою вагою. Оптимізація фізичного навантаження є основою для гармонійного фізичного розвитку і профілактики хронічних захворювань.

Рухова активність формує і розвиває ключові рухові здібності школярів, такі як швидкість, сила, витривалість, координація та гнучкість. Завдяки регулярним фізичним вправам у дітей покращуються рефлексивні та моторні функції, що сприяє їхній адаптації до зростаючих навантажень у навчанні та побуті. Крім того, рухова активність допомагає школярам розвивати впевненість у своїх фізичних можливостях, що позитивно впливає на їхній загальний розвиток.

Рухова активність має значний вплив не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я школярів. Регулярні фізичні вправи допомагають

знижувати рівень стресу, покращують настрій та підвищують рівень енергії. Діти, які ведуть активний спосіб життя, демонструють кращу здатність до концентрації уваги, що позитивно впливає на їхню успішність у навчанні. Водночас фізична активність сприяє соціалізації, розвитку емоційної стійкості та формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я.

На рівень рухової активності школярів впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. Серед внутрішніх факторів виділяються біологічні особливості (вік, стать, фізичний стан) та психологічні аспекти (мотивація, інтерес до фізичної активності). Зовнішні фактори включають соціокультурне середовище, доступність спортивних об'єктів, якість уроків фізичної культури та підтримку з боку батьків і педагогів. Взаємодія цих факторів формує загальний рівень рухової активності школярів, що потребує системного підходу для її оптимізації.

Підвищення рухової активності учнів 8-9 класів є складною педагогічною проблемою, яка вимагає системного підходу, співпраці педагогів, батьків і медичних фахівців. Рухова активність забезпечує не лише фізичний розвиток, але й формує важливі соціальні та емоційні навички, сприяючи гармонійному розвитку особистості. Оптимізація рухової активності через створення сприятливих умов, впровадження інноваційних методик та моніторинг фізичного стану школярів сприятиме покращенню їхнього здоров'я і формуванню здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Методи дослідження – це систематичні підходи та прийоми, які використовують дослідники для збору, аналізу та інтерпретації даних, щоб відповісти на дослідницькі питання або перевірити гіпотези. Ці методи забезпечують структуровану основу для проведення наукових досліджень і є важливими для забезпечення надійності, достовірності та відтворюваності результатів дослідження [55].

Для реалізації поставлених у роботі завдань і досягнення мети нами було використано такі методи дослідження:

- 1) *аналіз, синтез і узагальнення* наукової та науково-методичної літератури.
- 2) *порівняння* результатів дослідження щодо рівня фізичної активності учнів 8 і 9 класів.
- 3) соціологічні методи (*опитування*).
- 4) *оцінка* рівнів фізичної активності за рівнями.
- 5) Методи *математичної статистики*.

2.1.1 Теоретичні методи дослідження

Рухова активність є важливим фактором фізичного та психоемоційного розвитку школярів. Вона безпосередньо впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, формування правильної постави та загальне самопочуття учнів. Дослідження рівня рухової активності дозволяє оцінити фізичний стан школярів, визначити чинники, що впливають на їхню активність, а також розробити ефективні методики стимулювання рухової діяльності в навчальному процесі. Вивчення цього питання можливе завдяки

застосуванню теоретичних методів дослідження, які сприяють глибокому аналізу наукової літератури, порівнянню різних підходів і систематизації накопиченого знання.

Методи аналізу і синтезу застосовуються в теоретичних дослідженнях під час визначення проблеми пошуку, наукової концепції, розробки гіпотези тощо. Вони відіграють суттєву роль і в процесі експерименту, висновки про результати якого формуються на основі аналізу і доводяться теоретичним шляхом за допомогою синтезу, що є не просто складанням частин предмету, а досить непростією логіко-конструктивною операцією наукового пізнання [54].

Аналіз – комплексний метод дослідження, заснований на послідовному використанні сукупності прийомів і закономірностей розчленування об'єктів на елементи чи ознаки [54].

В контексті дослідження аналіз літератури дозволяє:

- 1) охарактеризувати сучасні концепції розвитку рухової активності у дітей та підлітків;
- 2) визначити основні фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти рухової активності;
- 3) виявити тенденції та проблеми у формуванні рухової активності учнів 8-9 класів;
- 4) проаналізувати вплив рухової активності на академічну успішність, соціальну адаптацію та здоров'я школярів.

Синтез – це об'єднання раніше виокремлених частин і ознак досліджуваного явища у смислове ціле [54].

У контексті вивчення рівня рухової активності цей метод дозволяє:

- 1) поєднати результати різних досліджень щодо фізичної активності дітей;
- 2) інтегрувати знання про вплив фізичних вправ на фізіологічні, психоемоційні та соціальні аспекти здоров'я;
- 3) створити цілісну картину чинників, які впливають на рівень рухової активності;
- 4) виявити закономірності та суперечності у наукових підходах;

- 5) сформулювати власну наукову позицію щодо оптимізації рухового режиму школярів.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження

Дослідження рівня рухової активності учнів середньої школи є важливим аспектом педагогічної науки та фізіології, оскільки сприяє формуванню здорового способу життя серед школярів. Для комплексного вивчення цієї проблеми використовуються як теоретичні, так і соціологічні методи, а також методи математичної статистики, що дозволяють отримати об'єктивні та достовірні результати.

Теоретичні методи, зокрема аналіз, систематизація та порівняння наукової літератури, допомагають визначити ключові аспекти рухової активності та створити наукову основу для подальших досліджень. Вони сприяють розробці ефективних програм фізичного виховання, що покращують фізичне здоров'я школярів та підвищують якість їхнього життя.

Застосування соціологічних методів (опитування) дозволяє оцінити рівень фізичної активності учнів, виявити фактори, що впливають на їхню рухову активність, а також вдосконалити навчальні програми з фізичної культури. Впровадження таких методик сприяє формуванню оптимальних умов для фізичного виховання, що допомагає підвищити активність школярів та стимулює їх до здорового способу життя.

Методи математичної статистики є ключовим інструментом для аналізу даних, отриманих у ході досліджень. Вони дозволяють не лише систематизувати та обробляти результати, а й робити науково обґрунтовані висновки щодо ефективності різних підходів до фізичного виховання.

Дослідження, що ґрунтується на опитувальному методі, дозволяє отримати об'єктивні дані про рівень фізичної активності учнів упродовж останнього тижня. Для збору інформації використовувався Опитувальник для визначення рівня фізичної активності старших дітей (Додаток А), який містив

питання щодо частоти занять спортом, активного проведення часу, рівня фізичних навантажень під час уроків фізкультури та в позаурочний час [25].

Соціологічні методи дослідження рівня рухової активності учнів 8-9 класів включають опитування.

У роботі були використані такі соціологічні методи дослідження як:

- 1) *опитування*;
- 2) та на його підставі здійснювалася *оцінка рівнів розвитку рухової активності* учнів 8-9 класів (низький дорівнював 1 б.; нижче за середній – 2 б.; середній - 3 б.; вище за середній – 4 б. і високий – 5 б.);

Зокрема, питання охоплюють такі аспекти фізичної активності:

- вид та частота фізичної активності у вільний час;
- рівень активності на уроках фізкультури;
- фізична активність під час перерв і перед другим сніданком (ланчем);
- частота занять спортом після школи та у вечірній час;
- рівень рухової активності у вихідні дні;

Після завершення опитування усі отримані результати були піддані математичній обробці, проаналізовані та оцінені.

2.1.3 Методи математичної статистики

Дослідження рівня рухової активності учнів середньої школи є важливим завданням для виявлення ефективності фізичного виховання. Одним із ключових етапів аналізу таких досліджень є застосування методів математичної статистики, які дозволяють здійснити кількісну та якісну обробку отриманих результатів, виявити закономірності та зробити науково обґрунтовані висновки [14]. У нашій роботі призначення цих методів не було виключенням із правил, а отже ці методи використовувалися для кількісної обробки отриманих результатів проведеного нами дослідження.

Таким чином, поєднання теоретичних, соціологічних і статистичних методів дослідження дозволяє отримати комплексну картину рівня рухової

активності учнів, розробити ефективні освітні підходи та сприяти загальному зміцненню здоров'я підлітків.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося у Південноукраїнському Ліцеї №5, міста Південноукраїнськ, Миколаївської області.

У дослідженні брали участь 27 учнів 8-9 класів (15 учнів восьмого класу та 12 учнів дев'ятого класу). Всі респонденти належали до основної медичної групи та були розподілені на дві контрольні групи: КГ 1 – учні 8-го класу, КГ 2 – учні 9-го класу.

Дослідницька робота проводилася в 3 етапи.

На першому етапі було визначено основні цілі та завдання, проведено аналіз наукових джерел, що висвітлюють вплив фізичної активності на здоров'я школярів. Опрацьовано опитувальник (Додаток А).

На другому етапі - проведено опитування серед 27 учнів 8–9 класів, які належать до основної медичної групи, що дозволило включити у вибірку лише тих школярів, які можуть брати участь у фізичних заняттях без обмежень. Отримані відповіді були занесені у спеціально підготовлені таблиці для первинного аналізу.

На третьому етапі здійснено систематизацію даних та застосовано методи математико-статистичної обробки для визначення середніх показників і порівняння рівня фізичної активності учнів 8-го та 9-го класів. Результати дослідження були оформлені у вигляді таблиць; формулювання висновків та розробка рекомендацій. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності школярів. Оформлення списку використаних літературних джерел і додатків; уточнення наукового апарату дослідження; оформлення роботи загалом, а також підготовка доповіді та презентації на передзахист і подальший захист кваліфікаційної роботи.

Отже, дослідження рівня рухової активності учнів 8-9 класів є важливою складовою сучасної педагогіки та фізіології, оскільки безпосередньо пов'язане з формуванням здорового способу життя та підвищенням якості життя школярів. Для глибокого і всебічного вивчення цієї проблематики у роботі було застосовано комплекс методів дослідження, зокрема теоретичні, соціологічні та методи математичної статистики.

Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури) дозволили вивчити наукові підходи до проблеми, визначити фактори, що впливають на фізичну активність учнів, а також сформулювати теоретичне підґрунтя для проведення дослідження.

Соціологічні методи, зокрема опитування, сприяли збору об'єктивних даних про рівень рухової активності школярів у повсякденному житті, на уроках фізичної культури та в позаурочний час.

Оцінка рівнів фізичної активності за визначеними критеріями надала змогу здійснити кількісну класифікацію результатів (від низького до високого рівня активності).

Порівняння отриманих даних між двома віковими групами дозволило виявити вікові особливості рухової активності.

Застосування методів *математичної статистики* забезпечило точність та наукову достовірність отриманих результатів, що дозволило зробити обґрунтовані висновки та порівняти дані між учнями 8-х і 9-х класів.

Таким чином, поєднання різних методичних підходів дало змогу отримати цілісне уявлення про стан рухової активності підлітків, виявити наявні проблеми та сформулювати практичні рекомендації щодо її підвищення в умовах сучасного освітнього середовища.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ

3.1 Аналіз результатів рівня рухової активності учнів середніх класів ЗЗСО

Аналіз отриманих результатів опитування (Додаток А) щодо рівня фізичної активності учнів 8-9 класів дозволив виявити загальні тенденції щодо рухової активності школярів упродовж останнього тижня.

Опитування, проведене серед учнів 8-го класу, дозволило оцінити рівень їхньої фізичної активності за останні 7 днів. Додаток В містить результати щодо частоти виконання різних видів фізичної активності. Аналіз даних показує, що рівень рухової активності є різним залежно від виду занять.

Одним із найпоширеніших видів фізичної активності серед восьмикласників є швидка ходьба. 80% респондентів зазначили, що хоча б 1–2 рази на тиждень виконують цю активність, що підтверджує її доступність і природність для школярів. Середній показник активності в цьому виді склав 2.27 бали.

Ще одним популярним видом фізичної активності є їзда на велосипеді – 73% учнів хоча б раз на тиждень приділяли увагу цьому виду спорту. Велоспорт не лише розвиває витривалість, а й сприяє координації рухів. Середній показник активності в цьому виді – 2.60 бали.

Футбол – традиційно залишається улюбленим видом командної гри серед учнів. 67% школярів грали у футбол хоча б раз на тиждень, а 33% займалися цим видом активності 3 і більше разів. Це свідчить про популярність командних ігор та важливість взаємодії у групових заняттях.

До числа популярних активностей також належить біг, яким займалися 60% восьмикласників. Водночас лише 20% респондентів бігали частіше трьох

разів на тиждень, втім 40% учнів бігали лише 1 раз на тиждень, що може свідчити про нерегулярність таких занять і недостатнє фізичне навантаження.

Катання на роликах – ще один вид активності, що зацікавлює школярів 8-го класу, хоча рівень регулярності занять залишається невисоким. 53% учнів зазначили, що хоча б раз на тиждень займалися катанням на роликах, однак лише 13% із них робили це регулярно.

Натомість такі види спорту, як гребля, бейсбол, хокей на льоду та американський футбол, мають найнижчі показники. Понад 85% учнів взагалі не займалися цими видами активності, що може бути пов'язано як із відсутністю необхідної інфраструктури, так і з низькою популярністю цих видів фізичних активностей серед школярів цього вікового періоду розвитку.

Аналізуючи розподіл рівня рухової активності учнів 8 класу, що був отриманий як результат проведеного і оціненого опитування, можна зробити такі висновки:

1. Низький рівень рухової активності.

Низький рівень рухової активності (1 бал) склало 0 % учасників опитування, що є позитивним показником — усі респонденти хоча б мінімально залучені до рухової активності, що знижує ризики для здоров'я, пов'язані з гіподинамією.

2. Рівень рухової активності нижче за середній.

Багато учнів 8-го класу (40 %) мають нижче за середній рівень рухової активності (2 бали). Вони рідко займаються руховою активністю у вільний час, що може негативно позначатися на їхньому фізичному стані, здоров'ї та загальному самопочутті.

3. В учнів 8-го класу середній рівень рухової активності домінує серед інших рівнів.

Велика кількість учнів 8-го класу (40 %) має середній рівень рухової активності (3 бали). Це свідчить про те, що більшість восьмикласників

займається фізичною активністю помірно, виконуючи рухові дії на перервах, після школи або у вихідні.

4. Вище за середній рівень рухової активності був виявлений у – меншості учнів 8-го класу.

Незначна кількість учнів 8-го класу (7 %) демонструє рівень активності вище за середній (4 бали). Це свідчить про зацікавленість деяких учнів у фізичних навантаженнях та активному способі життя.

5. Невелика частка учнів 8-го класу має високий рівень рухової активності.

Тільки мала частина учнів (13 %) має високий рівень рухової активності (5 балів). Це свідчить про їхню регулярну участь у фізичних заходах, заняття спортом або активне дозвілля (рис. 3.1).

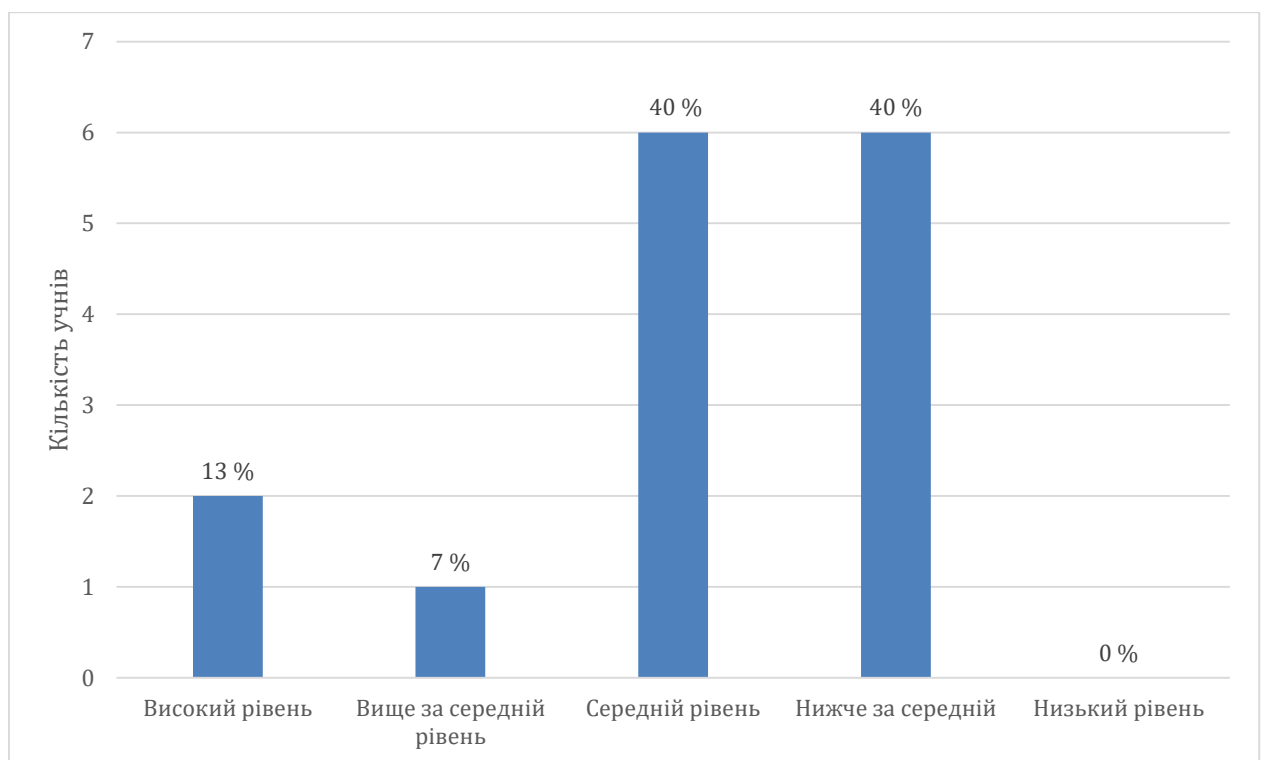


Рис. 3.1 Рівень рухової активності учнів 8 класу (за результатами проведеного опитування).

Результати дослідження демонструють, що восьмикласники активно залучені до певних видів фізичних вправ, проте нерегулярність занять залишається серйозною проблемою. Найпопулярнішими видами активності є:

швидка ходьба, їзда на велосипеді та футбол, що пояснюється їхньою доступністю. Водночас такі види спорту як: гребля, бейсбол, хокей на льоду залишаються малопопулярними через складнощі у їхній організації.

Важливо відзначити, що багато учнів 8-го класу виконують фізичні вправи лише 1–2 рази на тиждень, що є недостатнім для підтримки оптимального рівня фізичного їхнього розвитку. Крім того, це може мати довгострокові негативні наслідки для загального рівня здоров'я школярів.

Опитування учнів 9-го класу дозволило оцінити рівень їхньої фізичної активності за останні 7 днів та визначити найпопулярніші види рухової діяльності. Додаток Г містить дані про те, як часто учні 9-го класу займалися різними видами фізичної активності.

Одним із найбільш розповсюджених видів активності серед дев'ятикласників є швидка ходьба – 85% опитаних зазначили, що практикують її хоча б 1–2 рази на тиждень. Це пояснюється тим, що ходьба є природним видом рухової діяльності та не потребує спеціальних умов чи обладнання. Середній рівень активності у цьому виді становив 2.45 бали, що є середнім показником.

Друге місце за популярністю займає їзда на велосипеді. 70% учнів 9-го класу хоча б раз на тиждень приділяли увагу цій активності, а 25% – виконували її 3 і більше разів на тиждень. Це свідчить про стабільний інтерес до велоспорту, хоча, варто зазначити, що рівень залученості у цьому виді діяльності дещо знижується порівняно з восьмикласниками.

Футбол залишається популярним серед школярів, ним займаються 64% учнів 9-го класу. Проте лише 29% респондентів грають у футбол 3 і більше разів на тиждень. Це свідчить про те, що футбол є привабливою формою активності, але більшість учнів 9-го класу не приділяють йому достатньо часу для систематичного розвитку спортивних навичок.

Біг займає важливе місце у фізичній активності школярів. 58% дев'ятикласників зазначили, що хоча б один раз на тиждень бігали, що є трохи вищим показником порівняно з учнями 8-го класу. Водночас лише 18%

школярів виконують бігові вправи 5 і більше разів на тиждень, що говорить про обмежену регулярність у виконанні цього виду фізичної активності.

Серед менш популярних видів активності – катання на роликах. 48% учнів 9-го класу хоча б раз на тиждень займалися цим видом фізичної активності, однак лише 10% робили це регулярно. Це свідчить про зниження інтересу до цього виду рухової активності у старших класах.

Такі види спорту, як хокей на льоду, бейсбол, гребля та американський футбол, були найменш затребуваними серед учнів 9-го класу. Понад 90% респондентів зазначили, що не займалися цими видами спорту, що може бути зумовлено як браком необхідних умов, непопулярністю цих видів спорту серед учнів старших класів, а також відсутністю мотивації.

Для оцінки рівня рухової активності було використано п'ятибальну шкалу:

- високий рівень (5 балів) – учні, які мають активний спосіб життя, регулярно займаються спортом та фізичними вправами;
- вище за середній рівень (4 бали) – учні, які мають достатній рівень фізичної активності, але не займаються спортом постійно;
- середній рівень (3 бали) – учні, які виконують мінімальну норму фізичної активності, але мають недостатню рухову активність у повсякденному житті;
- нижче за середній рівень (2 бали) – учні, які рідко займаються фізичними вправами та мають низьку активність;
- низький рівень (1 бал) – учні, які практично не займаються фізичною активністю.

Рис. 3.2 ілюструє, як розподілилися учні 9 класу за рівнями рухової активності.

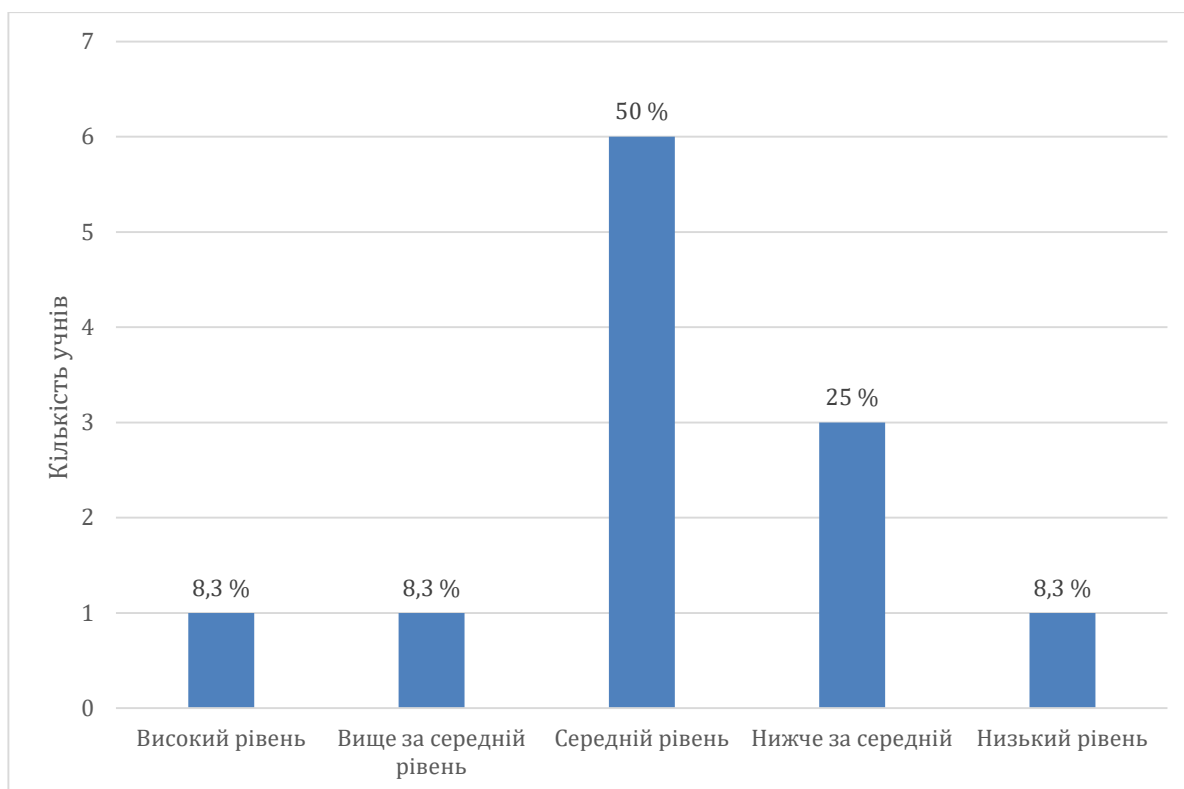


Рис. 3.2 Рівень рухової активності учнів 9 класу (за результатами проведеного опитування).

За результатами опитування було визначено, що високий та вище за середній рівні рухової активності мають однакове значення – по 8,3% від загальної кількості респондентів, що свідчить про обмежену кількість учнів, які ведуть активний спосіб життя або регулярно займаються фізичними вправами на достатньому та високому рівні.

Більшість учнів 9 класу мають середній рівень (50 %) та вказує на наявність базового рівня рухової активності в повсякденному житті школярів та створює потенціал для подальшого підвищення їх фізичної активності.

У 25 % школярів зафіксовано нижче за середній рівень рухової активності, що дає підстави стверджувати, що частина учнів опитуваного класу має недостатню рухову активність у повсякденному житті, що може впливати на їхнє загальне самопочуття, фізичний стан та рівень працездатності.

Проте є частка школярів, які мають низький рівень рухової активності

(8,3 %), що може впливати на їхнє здоров'я та загальне самопочуття.

Аналізуючи результати, можна зробити висновок про те, що необхідно стимулювати учнів 9-го класу до більш активного способу життя шляхом участі у спортивних секціях, змаганнях та активному відпочинку.

Результати опитування учнів 8-го класу показали загальну тенденцію щодо рівня фізичної активності впродовж останнього тижня (Додаток Д).

Вивчення відповідей дозволило визначити основні особливості залученості школярів 8-9 класів до різних видів рухової діяльності.

1. Фізична активність на уроках фізкультури.

Аналіз відповідей на питання щодо активності під час уроків фізичної культури показав, що:

- 40% учнів зазначили, що були активними «дуже часто»;
- 33% завжди брали участь у фізичних вправах;
- 20% виконували вправи лише інколи;
- 7% респондентів майже не залучалися до фізичних навантажень.

Ці результати свідчать про загалом позитивну залученість учнів до занять фізичною культурою, хоча є група школярів, які мають низький рівень активності.

2. Активність на перервах.

Відповіді учнів показали наступний розподіл активності під час перерв:

- 53% школярів здебільшого сиділи, спілкувалися або виконували домашні завдання;
- 27% зазначили, що ходили або стояли;
- 20% брали участь у рухливих іграх або бігали.

Це вказує на низький рівень спонтанної рухової активності, що може негативно впливати на фізичний стан дітей.

3. Фізична активність перед другим сніданком.

Розподіл відповідей показав, що:

- 55% учнів сиділи або займалися малорухливими справами;
- 30% просто ходили;
- 15% займалися фізичною активністю, грали або бігали.

Щодо перерв, то було визначено, що більшість дітей не використовують цей час для активного відпочинку.

4. Фізична активність після школи.

Дослідження показало, що:

- 27% учнів взагалі не займалися фізичною активністю після школи;
- 33% займалися спортом лише 1 раз на тиждень;
- 20% виконували вправи 2-3 рази;
- 13% – 4 рази на тиждень;
- 7% займалися спортом 5 і більше разів на тиждень.

Це свідчить про недостатній рівень позашкільної фізичної активності.

5. Вечірня фізична активність.

За отриманими даними:

- 30% учнів не займалися фізичною активністю у вечірній час;
- 27% робили це 1 раз на тиждень;
- 25% займалися 2-3 рази;
- 18% приділяли час фізичній активності 4-5 разів на тиждень.

Переважаючий малорухливий спосіб життя у вечірній час також є одним із проблемних аспектів.

6. Фізична активність у вихідні дні.

Опитування показало, що:

- 33% учнів не займалися спортом у вихідні дні;
- 27% займалися лише 1 раз;
- 20% мали 2–3 тренування;
- 20% займалися фізичною активністю 4 рази і більше.

Це свідчить про те, що вихідні дні для багатьох учнів не є активним періодом.

7. Загальний рівень фізичної активності.

Аналіз даних дозволив виділити 4 основні групи за рівнем активності:

- 22% учнів ведуть малорухливий спосіб життя;
- 35% виконують фізичні вправи 1–2 рази на тиждень;
- 28% займаються спортом 3–4 рази на тиждень;
- 15% мають високий рівень активності (5 і більше разів на тиждень)

(рис. 3.3).

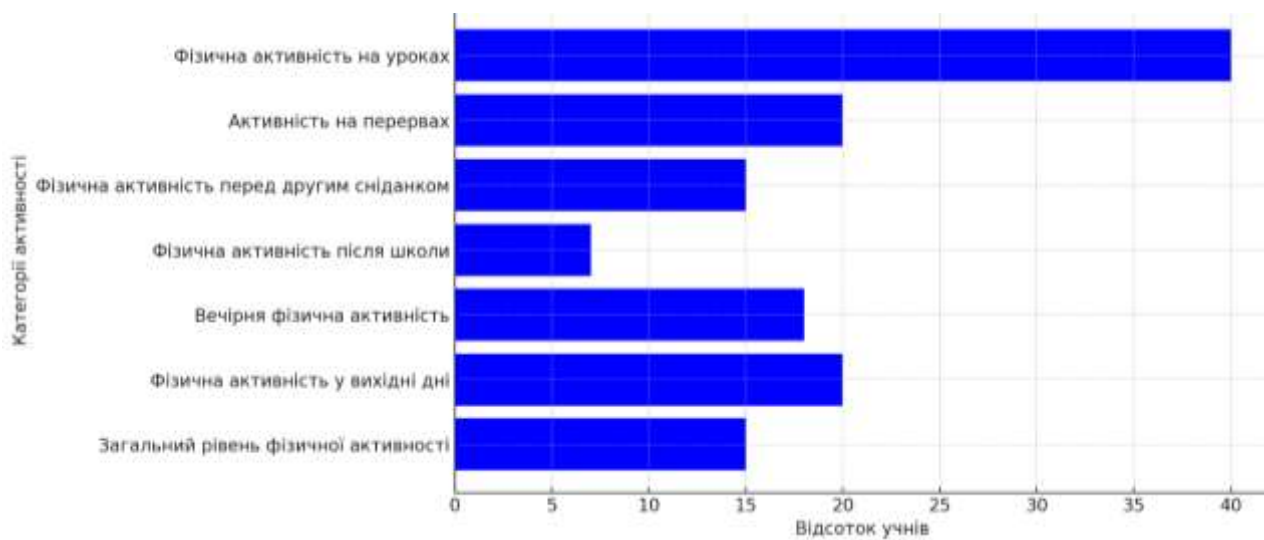


Рис. 3.3 Рівень фізичної активності учнів 8 класу у різних умовах.

Результати опитування учнів 8-го класу показують, що рівень фізичної активності школярів є недостатнім. Основні проблеми:

- 1) *малорухливий спосіб життя під час навчального дня* – більшість часу учні проводять у сидячому положенні;
- 2) *низька позакласна активність* – значна частина дітей майже не займається фізичними вправами у позаурочний час;
- 3) *недостатня активність у вихідні дні* – для багатьох учнів це пасивний період.

Результати опитування учнів 9-го класу (Додаток Е) дозволили оцінити загальний рівень їхньої фізичної активності протягом останнього тижня. Отримані дані виявили певні тенденції та особливості рухової активності школярів.

1. Фізична активність на уроках фізкультури.

Аналіз відповідей показав такі результати:

- 50% учнів зазначили, що брали активну участь у фізичних вправах «дуже часто»;

- 30% завжди виконували вправи;
- 15% інколи залучалися до фізичних навантажень;
- 5% майже не брали участі у фізичних вправах.

Отримані дані свідчать, що рівень активності на уроках фізичної культури серед учнів 9-го класу є доволі високим, хоча є невелика частина школярів із недостатньою залученістю.

2. Фізична активність під час перерв.

Розподіл відповідей щодо активності на перервах був наступним:

- 48% учнів зазначили, що здебільшого сиділи, спілкувалися або виконували домашні завдання;
- 32% віддавали перевагу ходьбі або стояли;
- 20% займалися рухливими іграми або бігали.

Ці дані свідчать, що учні 9-го класу є трохи активнішими на перервах, ніж восьмикласники, однак майже половина з них проводить цей час у малорухливому стані.

3. Фізична активність перед другим сніданком (ланчем).

Відповіді респондентів розподілилися таким чином:

- 52% учнів сиділи або займалися малорухливими справами;
- 28% просто ходили;
- 20% займалися фізичною активністю.

Ці результати схожі на показники учнів 8-го класу та підтверджують недостатню фізичну активність школярів у період перед другим сніданком.

4. Фізична активність після школи.

Дані опитування щодо рухової активності після уроків:

- 22% учнів не займалися фізичними вправами після школи;
- 35% займалися спортом 1 раз на тиждень;
- 25% виконували фізичні вправи 2–3 рази;
- 10% займалися спортом 4 рази;

- 8% приділяли час фізичній активності 5 і більше разів на тиждень.

Рівень активності після школи у дев'ятикласників трохи вищий, ніж у восьмикласників, однак залишається недостатнім.

5. Фізична активність у вечірній час.

Аналіз відповідей учнів показав, що:

- 25% учнів не займалися фізичною активністю у вечірній час;
- 30% займалися 1 раз на тиждень;
- 28% виконували фізичні вправи 2–3 рази;
- 17% займалися 4–5 разів на тиждень.

Ці дані свідчать про недостатню фізичну активність у вечірній час, що може бути пов'язано з підвищеним навчальним навантаженням.

6. Фізична активність у вихідні дні.

Відповіді учнів щодо активності у вихідні дні показали:

- 30% учнів не займалися спортом у вихідні;
- 28% займалися лише 1 раз;
- 22% мали 2–3 тренування;
- 20% займалися спортом 4 рази і більше.

Отримані результати свідчать, що вихідні дні не є періодом активного дозвілля для багатьох учнів.

7. Загальний рівень фізичної активності.

Аналіз загального рівня фізичної активності дозволив виділити чотири основні групи школярів:

- 18% учнів ведуть малорухливий спосіб життя;
- 38% виконують фізичні вправи 1–2 рази на тиждень;
- 26% займаються спортом 3–4 рази на тиждень;
- 18% мають високий рівень фізичної активності (5 і більше разів на тиждень) (рис. 3.4).

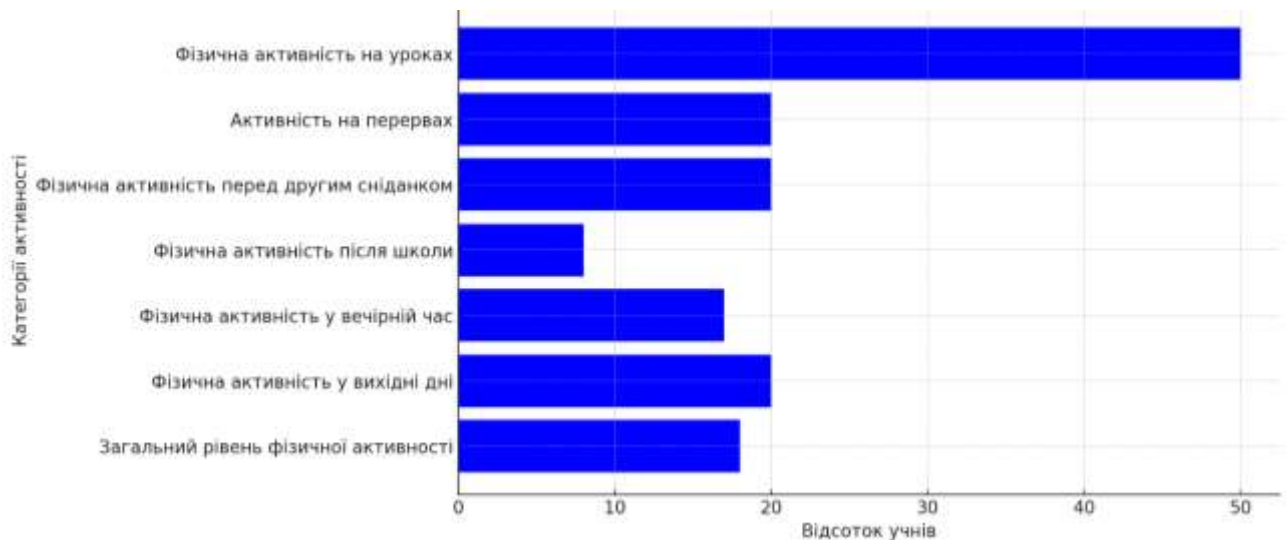


Рис. 3.4 Рівень фізичної активності учнів 9 класу у різних умовах.

Результати опитування учнів 9-го класу показали, що їхній рівень фізичної активності є трохи вищим, ніж у восьмикласників, однак все ще залишається недостатнім. Основні проблеми такі самі як і у учнів 8-го класу:

- 1) *малорухливий спосіб життя упродовж навчального дня* – велика частина учнів проводить час у сидячому положенні;
- 2) *низька позакласна активність* – значна частина школярів не займається спортом у позаурочний час;
- 3) *недостатня активність у вихідні дні* – вихідні не є періодом активного дозвілля для багатьох учнів.

3.2 Пам'ятка учням середніх класів щодо значення рухової активності для їхнього здоров'язбереження

У сучасних умовах зниження фізичної активності серед дітей та підлітків є актуальною проблемою, яка негативно впливає на їхнє здоров'я та загальний розвиток. Важливим аспектом формування здорового способу життя є достатній рівень рухової активності, який сприяє зміцненню серцево-

судинної системи, розвитку м'язової сили, покращенню координації та гнучкості, а також позитивно впливає на когнітивні функції.

Дослідження в галузі педагогіки та фізичного виховання підтверджують, що регулярні фізичні навантаження сприяють підвищенню рівня працездатності, покращенню уваги, пам'яті та емоційного стану учнів. Зокрема, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує дітям та підліткам щонайменше 60 хвилин помірної або інтенсивної фізичної активності щодня. Недостатній рівень рухової активності може призводити до підвищеного ризику розвитку серцево-судинних захворювань, порушень постави, ожиріння та психоемоційних розладів.

Для підвищення рівня фізичної активності серед учнів середніх класів доцільно застосовувати комплексний підхід, який включає:

- ранкову гімнастику, яка сприяє покращенню кровообігу, підвищенню тону м'язів та активізації організму перед навчальним процесом;
- рухливі ігри та спортивні заняття, що допомагають розвивати витривалість, швидкість, координацію та соціальні навички;
- прогулянки на свіжому повітрі, які сприяють загартуванню організму, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної системи;
- фізичну активність під час навчального процесу, зокрема виконання коротких вправ під час перерв для зняття м'язової напруги та покращення концентрації уваги.

Також важливим аспектом є формування у школярів мотивації до ведення активного способу життя. Використання сучасних технологій, таких як мобільні додатки для відстеження фізичної активності, інтерактивні вправи на уроках фізичної культури та залучення до спортивних змагань, сприяють підвищенню зацікавленості учнів у русі.

З метою підвищення обізнаності школярів щодо важливості фізичної активності розроблено «Пам'ятку учням середніх класів щодо значення рухової активності для їхнього здоров'язбереження» (Додаток Б). Вона містить основні рекомендації щодо оптимального рівня фізичного

навантаження, корисних видів рухової активності та способів інтеграції фізичних вправ у повсякденне життя.

Таким чином, забезпечення достатнього рівня рухової активності учнів середніх класів є важливим завданням сучасної освіти. Формування правильних звичок щодо фізичної активності у шкільному віці сприяє збереженню здоров'я, підвищенню якості життя та створенню основ для активного способу життя в майбутньому.

3.3 Практичні рекомендації учням 8-9 класів щодо підвищення рівня рухової активності

Враховуючи сучасні тенденції до зниження рухової активності серед дітей шкільного віку, необхідно розробляти та впроваджувати практичні заходи, які сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності серед учнів 8-9 класів.

Основні рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності школярів

1. Щоденна ранкова гімнастика.

Ранкові фізичні вправи є важливим елементом підтримки здоров'я, оскільки сприяють покращенню кровообігу, підвищенню тону м'язів та активізації організму перед навчальним днем. Оптимальна тривалість зарядки становить 10–15 хвилин і включає вправи на розминку, розтягнення, а також динамічні вправи для активізації серцево-судинної системи.

2. Фізична активність під час навчального процесу.

У зв'язку з тривалим перебуванням учнів у сидячому положенні під час уроків важливо виконувати короткі фізичні вправи під час перерв або організовувати активні хвилинки на заняттях. Такі перерви дозволяють зняти напруження, покращити кровообіг і стимулювати мозкову діяльність.

3. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі.

Щоденні прогулянки протягом 30–60 хвилин сприяють зміцненню імунітету, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної системи.

Важливо заохочувати дітей більше ходити пішки, зокрема використовувати сходи замість ліфта та долати короткі відстані без транспорту.

4. Заняття спортом та рухливими іграми.

Заняття у спортивних секціях, командні ігри (футбол, баскетбол, волейбол), легка атлетика або плавання є ефективними засобами підвищення рухової активності. Регулярні тренування сприяють розвитку сили, витривалості та координації рухів, а також формують командний дух і дисципліну.

5. Вправи для розвитку гнучкості та постави.

Окрім динамічних видів активності, важливо включати вправи на розтягнення та зміцнення м'язів спини та преса, що допоможе підтримувати правильну поставу та зменшити ризик викривлення хребта.

6. Обмеження часу, проведеного за екранами гаджетів.

Тривале перебування за комп'ютером або смартфоном негативно впливає на поставу, зір і рівень фізичної активності. Рекомендується обмежувати час перед екраном до 1,5–2 годин на день та замінювати його активними видами дозвілля, такими як катання на велосипеді, гра в бадмінтон, активні ігри на свіжому повітрі.

7. Формування культури рухової активності.

Важливим аспектом є створення сприятливого середовища для заохочення школярів до фізичної активності. Участь у шкільних спортивних заходах, конкурсах, флешмобах, туристичних походах сприяє підвищенню зацікавленості дітей у русі та веденню активного способу життя.

Фізична активність є необхідною складовою здорового способу життя школярів, сприяючи гармонійному фізичному, емоційному та розумовому розвитку. Впровадження практичних рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної активності дозволяє покращити самопочуття, підвищити рівень енергії та зменшити ризики виникнення гіподинамії.

Формування в учнів 8-9 класів мотивації до активного способу життя є важливим завданням як для освітніх установ, так і для батьків.

Висновки до третього розділу

Аналіз отриманих результатів опитування щодо рівня фізичної активності учнів 8-9 класів дозволив виявити основні тенденції та закономірності у залученості школярів до рухової діяльності. Дослідження охопило учнів 8-х та 9-х класів, що дало можливість не лише оцінити загальний рівень рухової активності, а й порівняти відмінності між віковими групами.

Опитування серед учнів 8-го класу показало, що основними видами фізичної активності є швидка ходьба, їзда на велосипеді та футбол. 80% респондентів зазначили, що хоча б 1–2 рази на тиждень виконують швидку ходьбу, що підтверджує її доступність. Їзда на велосипеді також є популярною серед восьмикласників – 73% школярів займаються цим видом спорту. Футбол є найпоширенішим командним видом спорту серед учнів – 67% грають у нього хоча б раз на тиждень.

Проте, незважаючи на залученість школярів до певних видів фізичних вправ, нерегулярність занять залишається серйозною проблемою. Наприклад, лише 20% респондентів бігали частіше трьох разів на тиждень, що вказує на недостатню систематичність фізичних навантажень. Аналогічна ситуація спостерігається і з катанням на роликах – 53% учнів виконували цю активність хоча б раз на тиждень, однак лише 13% займалися регулярно.

До менш популярних видів спорту належать гребля, бейсбол, хокей на льоду та американський футбол, якими взагалі не займалися понад 85% учнів. Це може бути зумовлено як відсутністю необхідної інфраструктури, так і низьким рівнем популяризації даних видів спорту серед школярів.

Серед дев'ятикласників найпопулярнішою активністю також є швидка ходьба (85% респондентів зазначили, що практикують її хоча б 1–2 рази на тиждень). Їзда на велосипеді займає друге місце за популярністю – 70% учнів хоча б раз на тиждень приділяли увагу цьому виду спорту. Проте, у порівнянні з восьмикласниками, спостерігається зниження регулярності виконання

фізичних вправ, що може бути пов'язано із зростанням навчального навантаження.

Футбол серед дев'ятикласників залишається популярним видом спорту (64% школярів грають у нього хоча б раз на тиждень), але лише 29% грають три і більше разів на тиждень. Це свідчить про зменшення активності у командних іграх з віком.

Щодо бігу, 58% респондентів зазначили, що бігали хоча б один раз на тиждень, що є трохи вищим показником, ніж у 8-му класі. Водночас лише 18% дев'ятикласників виконують бігові вправи 5 і більше разів на тиждень, що говорить про обмежену регулярність у виконанні цього виду навантаження.

Менш популярними видами фізичної активності залишаються катання на роликах, хокей на льоду, бейсбол та гребля, якими займається менше ніж 10% школярів.

Аналіз отриманих результатів свідчить про таку проблему у сфері рухової активності учнів середніх класів як *малорухливий спосіб життя упродовж навчального дня*. Більшість школярів проводить час у малорухливому стані під час уроків і перерв. 53% восьмикласників та 48% дев'ятикласників зазначили, що здебільшого сиділи або виконували домашні завдання під час перерв.

Низька позакласна активність є 2-ю проблемою у сфері рухової активності учнів середніх класів. Понад 27% учнів не займалися фізичними вправами після школи, що свідчить про недостатню залученість до спортивних секцій та інших форм фізичної активності у позашкільний час.

Недостатня активність у вихідні дні є 3-ю проблемою у сфері рухової активності учнів середніх класів. Вихідні дні для багатьох школярів є періодом пасивного відпочинку – 30% учнів 9-го класу та 33% учнів 8-го класу не займалися спортом у вихідні дні.

Низька зацікавленість у менш популярних видах спорту також є однією з проблем у сфері рухової активності учнів середніх класів.

Такі види фізичної активності, як хокей на льоду, бейсбол, гребля та американський футбол, залишаються малопопулярними серед учнів. Основними причинами є брак необхідної інфраструктури та відсутність мотивації. Найбільш популярні види фізичної активності серед учнів – це швидка ходьба, їзда на велосипеді, футбол та біг. Вони залишаються основними формами рухової діяльності, які школярі виконують регулярно.

Результати дослідження підтверджують необхідність впровадження заходів для підвищення рівня фізичної активності школярів. Організація спортивних заходів, популяризація активного способу життя та впровадження інтерактивних методів навчання сприятимуть формуванню у школярів середніх класів сталих звичок до фізичної активності, що позитивно вплине на їхній фізичний розвиток та загальне самопочуття.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Порівняльний аналіз рівня фізичної активності учнів 8-го та 9-го класів дозволяє оцінити загальні тенденції рухової активності та виявити відмінності між цими віковими групами:

1. Швидка ходьба: учні 8-го класу демонстрували вищий рівень залученості до цієї активності порівняно з дев'ятикласниками. Це може бути пов'язано з тим, що молодші школярі загалом є більш рухливими в повсякденному житті.
2. Їзда на велосипеді: восьмикласники також мали вищий рівень активності в цьому виді спорту. Це може свідчити про те, що з віком інтерес до велосипедного транспорту знижується.
3. Футбол: один із найпопулярніших видів активності серед обох груп, і рівень його залученості залишається приблизно однаковим у двох класах.
4. Біг: восьмикласники демонстрували більшу зацікавленість у бігових вправах, ніж дев'ятикласники. Це може бути зумовлено загальною рухливістю та зацікавленістю у фізичній активності у більш ранньому віці.
5. Катання на роликах: у цьому аспекті результати дослідження двох класів практично не відрізнялися. Це свідчить про те, що рівень інтересу до роликів залишається стабільним незалежно від віку.

Дослідження показало, що в цілому учні 9-го класу мали трохи вищий рівень фізичної активності, ніж восьмикласники, хоча обидві групи демонструють недостатній рівень рухової активності.

1. Фізична активність на уроках фізичної культури.

Учні 9-го класу активніше брали участь у фізичних вправах: 30% дев'ятикласників завжди виконували вправи, тоді як у 8-му класі таких було 25%. 50% дев'ятикласників займалися фізкультурою «дуже часто», що на 5%

більше, ніж серед восьмикласників. Частка учнів, які майже не брали участі у вправах, становила 5% у 9-му класі та 10% у 8-му класі. Отже, дев'ятикласники виявили трохи вищий рівень залучення до фізичної активності на уроках у порівнянні з 8-микласниками.

2. Фізична активність під час перерв.

Восьмикласники частіше проводили перерви пасивно: 55% учнів 8-го класу сиділи на перервах, у той час як у 9-му класі цей показник склав 48%. 28% учнів 9-го класу ходили або стояли, що на 4% більше, ніж у восьмикласників. 20% дев'ятикласників займалися рухливими іграми, тоді як у 8-му класі таких було лише 17%. Ці результати свідчать, що дев'ятикласники трохи активніші під час перерв.

3. Фізична активність перед другим сніданком (ланчем).

Учні 9-го класу проявляли більше рухової активності: 52% дев'ятикласників сиділи під час ланчу, тоді як серед восьмикласників таких було 56%. Частка тих, хто просто ходив, була майже однаковою (28% у 9-му класі та 24% у 8-му класі). 20% учнів обох класів займалися активними іграми або бігали. Загалом, значних відмінностей між віковими групами у цей час не зафіксовано.

4. Фізична активність після школи.

Учні 9-го класу займалися спортом після уроків трохи частіше: 22% дев'ятикласників жодного разу не займалися фізичною активністю після школи, тоді як у 8-му класі цей показник був вищим – 27%. 35% дев'ятикласників займалися 1 раз на тиждень, що на 5% більше, ніж у восьмикласників. 25% учнів 9-го класу займалися 2–3 рази на тиждень, у той час як у 8-му класі таких було 22%. Ці дані свідчать, що дев'ятикласники мають трохи кращий рівень позакласної фізичної активності.

5. Фізична активність у вечірній час.

Дев'ятикласники активніші у вечірній час ніж 8-микласники: 25% учнів 9-го класу не займалися фізичними вправами ввечері, тоді як у 8-му класі цей показник становив 30%. 30% дев'ятикласників займалися спортом 1 раз на

тиждень (на 3% більше, ніж восьмикласники). -28% учнів 9-го класу займалися спортом 2–3 рази, що на 2% більше, ніж у 8-му класі. 17% дев'ятикласників займалися фізичною активністю 4–5 разів на тиждень, тоді як у 8-му класі таких було 15%. Отже, учні 9-го класу виявляють трохи вищий рівень фізичної активності у вечірній час у порівнянні з учнями 8-го класу.

6. Фізична активність у вихідні дні.

Розподіл активності у вихідні дні виявився майже однаковим у двох групах: 30% дев'ятикласників не займалися фізичними вправами у вихідні, у 8-му класі таких було 32%. 28% дев'ятикласників займалися спортом 1 раз, що на 2% більше, ніж у восьмикласників. 22% дев'ятикласників займалися 2–3 рази, що також на 2% більше, ніж у 8-му класі. 20% дев'ятикласників займалися 4 рази і більше, тоді як у 8-му класі цей показник становив 18%.

7. Загальний рівень фізичної активності. Дев'ятикласники мають вищий рівень загальної активності ніж восьмикласники: 18% дев'ятикласників ведуть малорухливий спосіб життя, у той час як серед восьмикласників таких 20%. 38% дев'ятикласників виконують фізичні вправи 1–2 рази на тиждень, що на 5% більше, ніж у восьмикласників. 26% дев'ятикласників займаються спортом 3–4 рази на тиждень (на 3% більше, ніж у 8-му класі). 18% дев'ятикласників мають високий рівень фізичної активності (5 і більше разів на тиждень), що на 2% більше, ніж у восьмикласників. Порівняльний аналіз фізичної активності учнів 8-го та 9-го класів свідчить, що дев'ятикласники мають дещо вищий рівень рухової активності, ніж восьмикласники, але все ще значна частина школярів не приділяє достатньо часу фізичним вправам.

Отже, за результатами дослідження було визначено основні проблеми учнів 8-9 класів щодо фізичної активності: 1) недостатня активність на перервах – велика частина учнів залишається малорухливими під час навчального процесу; 2) обмежена активність після школи – лише 8% учнів займаються спортом 5 разів і більше на тиждень; 3) пасивні вихідні – у багатьох учнів немає звички займатися фізичною активністю у вихідні дні.

ВИСНОВКИ

Рухова активність є ключовим фактором гармонійного фізичного розвитку учнів 8-9 класів, сприяючи зміцненню опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а також покращенню обміну речовин. Недостатня рухова активність може призводити до порушень постави, зниження фізичної витривалості та надмірної ваги, що підкреслює необхідність її оптимізації для профілактики хронічних захворювань.

Регулярні фізичні вправи формують у школярів базові рухові якості (швидкість, силу, витривалість, координацію та гнучкість), покращують рефлексивні та моторні функції, а також сприяють психологічному благополуччю, зменшуючи рівень стресу та покращуючи концентрацію уваги. Рухова активність позитивно впливає на соціалізацію дітей, формуючи емоційну стійкість та відповідальне ставлення до власного здоров'я.

На рівень рухової активності впливають як внутрішні (вік, стать, мотивація), так і зовнішні (навчальне середовище, підтримка з боку батьків і педагогів, доступність спортивної інфраструктури) чинники.

Підвищення фізичної активності потребує комплексного підходу, що включає впровадження інноваційних методик, створення сприятливих умов для занять спортом та систематичний моніторинг фізичного стану учнів.

Дослідження рухової активності школярів є важливим для педагогічної науки, оскільки сприяє вдосконаленню програм фізичного виховання. Для цього використовуються теоретичні методи (аналіз і систематизація літератури), соціологічні дослідження (опитування) та математична статистика для об'єктивної оцінки отриманих результатів.

Проведене дослідження дозволило оцінити рівень фізичної активності учнів 8-го та 9-го класів, а також виявити основні тенденції та відмінності між віковими групами. Аналіз отриманих даних показав, що загальний рівень рухової активності залишається недостатнім, хоча дев'ятикласники мають незначно вищі показники у деяких аспектах фізичної активності.

Основні тенденції фізичної активності учнів 8-9 класів:

У результаті дослідження виявлено відмінності в уподобаннях та інтенсивності участі учнів 8-х і 9-х класів у різних видах рухової активності. Учні 8-х класів загалом демонструють вищу залученість до фізичних вправ, зокрема більш активно займаються бігом, їздою на велосипеді та швидкою ходьбою. У той час як дев'ятикласники частіше зменшують рівень фізичної активності, що може бути пов'язано з віковими змінами, збільшеним навчальним навантаженням або зміну інтересів. Водночас такі види активності, як футбол і катання на роликах, залишаються стабільно популярними серед обох вікових груп, що свідчить про сталий інтерес школярів до командних і розважальних форм рухової діяльності.

Порівняльний аналіз фізичної активності учнів 8-го та 9-го класів свідчить про недостатній рівень рухової активності серед школярів, незважаючи на те, що дев'ятикласники демонструють трохи кращі результати. Основні проблеми стосуються низької активності під час навчального процесу, недостатньої фізичної активності після школи та пасивного відпочинку у вихідні дні.

Тому, було розроблено пам'ятку для учнів основних класів, яка детально пояснює значення рухової активності для здоров'я та розвитку. У пам'ятці узагальнено інформацію про позитивний вплив фізичних вправ на різні аспекти здоров'я: покращення серцево-судинної системи, зміцнення імунітету, підвищення витривалості та зниження рівня стресу. Крім того, пам'ятка містить рекомендації щодо оптимального рівня активності на день, включаючи ідеї для фізичних вправ, які можуть бути легкими для учнів, а також наголошує на важливості зменшення часу перед екранами гаджетів. Вона розрахована на школярів середніх класів і націлена на формування у них звички до регулярної фізичної активності, що допоможе поліпшити їхнє фізичне і психічне здоров'я.

Також, були розроблені практичні рекомендації для учнів 8-9 класів щодо підвищення рівня рухової активності. Рекомендації охоплюють

різноманітні аспекти, такі як щоденна ранкова гімнастика, активні перерви під час навчального процесу, прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом, а також обмеження часу, проведеного за екранами гаджетів. Важливе місце у рекомендаціях займають вправи для розвитку гнучкості та правильну поставу, що дозволяє зменшити ризик розвитку порушень опорно-рухової системи. Для школярів запропоновано також активні ігри на свіжому повітрі та заняття в спортивних секціях, що сприяє розвитку витривалості та фізичних якостей. Впровадження цих рекомендацій не лише поліпшить фізичне здоров'я школярів, але й допоможе формувати в них звичку до активного способу життя, що важливо для їхнього загального розвитку та благополуччя.

Для підвищення рівня фізичної активності необхідно розробляти комплексні заходи щодо популяризації спорту, активного відпочинку та формування звички до регулярних фізичних вправ. Це сприятиме зміцненню здоров'я школярів, підвищенню їхньої витривалості та формуванню активного способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берзін В.І., Стельмахівська В.П. Формування змісту профілактичної роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у навчально-виховних закладах. *Здоров'я суспільства*. 2016. № 3-4. С. 64–68.
2. Белкіна Н.І. Формування здорового способу життя учнів основної школи засобами фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 10–14.
3. Білогур ВЄ, Ковальчук ОВ. До питання тілесного здоров'я в умовах функціонування фізкультурно-спортивної діяльності як соціально-філософського аспекту. В: Сучасні наукові дослідження на шляху до євроінтеграції. Матеріали міжнародного науково-практичного форуму. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В.; 2019. с. 305-308.
4. Благій ОЛ, Ярмач ОМ. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання. Біла Церква: БНАУ; 2019. 162 с.
5. Васкан І, Захожий В, Захожа Н, Мацкевич Н. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016;1(33):40-6.
6. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 93–104.
7. Голяка СК, Спринь ОБ, Андрєєва РІ, Гетманська ОМ. Особливості фізичного стану учнів із різним рівнем індексу рухової активності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2018;(3). С.19-24.
8. Гончарук Н.В. Вплив рухової активності на фізичний стан школярів середнього віку. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 45–48.
9. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи. Монографія. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

10. Даниленко Г.М., Нікуліна Г.Л., Нестеренко В.Г. Роль фізичної активності в повсякденному житті сучасних школярів, які навчаються за різними програмами. *Здоров'я дитини*. 2016. №8(76). С. 68 –72.
11. Даниленко ГМ, Нестеренко ВГ. Вплив фізичної активності на рівень розумової працездатності школярів, що навчаються за різними програмами. *Современная педиатрия*. 2016, с.855-856.
12. Дмитренко С.В. Оптимізація рухового режиму учнів основної школи в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 1(37). С. 23–27.
13. Дубогай О. Д., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Збірник наукових праць. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 36–40.
14. Єрмаков С.С. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя підлітків. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. № 5. С. 15–19.
15. Жданова О.В. Вплив занять фізичною культурою на здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3К(113). С. 89–93.
16. Жерновнікова Я.В., Пятисоцька С.С. Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 2. С. 54–59.
17. Захарова І.М. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2(50). С. 33–37.

18. Іванова Т.В. Рухова активність як засіб профілактики захворювань у школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 20–24.

19. Калиниченко І.О., Савчук О.В. Оцінка рівня спеціально організованої рухової активності дітей 14-17 років. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. II міжнар. наук.-метод. конф. (Україна, Суми, 16–17 квіт. 2015 р.). Суми, 2015. С. 83–85.

20. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2011. Вип. 15, т. 2. С. 90-94.

21. Ковальчук О.П. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан учнів основної школи. *Молодий вчений*. 2022. № 7. С. 50–53.

22. Кондрацька Г., Самойлик С., Максим'як В. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 3 (51). С. 3–9.

23. Кривенко А. П., Желізний М. М. Організаційно-методичні аспекти уроку (модуль «Гімнастика») в основній школі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченко*. Серія: Педагогічні науки. 2021. № 12 (168). С. 117–121.

24. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Збірник наукових праць. 2013. № 1(21). С. 181–185.

25. Лисенко І.В. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 3(45). С. 28–32.

26. Логвиненко ОБ, Кудибін ВВ. Оздоровчі тренування як чинник зміцнення здоров'я підлітків. В: *Theoretical foundations of modern science and*

practice. The VIII International Science Conference; 2021 Nov 8-10; Portugal. p. 151.

27. Лях Ю. Є., Шевчук Т. Я., Усова О. В. Модель класифікації розподілу школярів на медичні групи з фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві*. Луцьк. 2014. № 4 (28). С. 70–74.

28. Ляшенко В., Зубко В., Хацко О., Гнутова Н., Лахтадир О. Формування мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. Вип. 1(53). С. 49–56.

29. 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), с.42-47.

30. Мандюк АБ. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності [автореферат]. Львів; 2021. 36 с.

31. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів. Монографія. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2018. 292 с.

32. Масляк ІП, Вишня ОВ, Грида ДС. Фізична підготовленість учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл. Збірник наукових статей ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення (20 травня 2016). Харків, 2016: 109-117.

33. Мачульський ВВ, редактор. Формування ціннісних орієнтирів навчально-виховного процесу у позашкільних навчальних закладах. Київ: ТОВ «Задруга»; 2017. 220 с.

34. Мельник А.В. Роль рухової активності у формуванні здорового способу життя підлітків. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 6. С. 12–16.

35. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35–48.

36. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 196 –200.

37. Назаренко О.М. Вплив фізичної культури на формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 4К(124). С. 95–99.

38. Олійник В.В. Оптимізація рухової активності школярів засобами фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(53). С. 40–44.

39. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Сер.: Педагогіка і психологія, педагогічні науки. 2017. № 2(14). С. 90-94.

40. Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій. Дисертація доктора наук з фізичного виховання і спорту. Львів. ЛДУФК, 2016. 522 с.

41. Пангелова Н. Є., Рубан В. Ю. Фізичний стан і рухова активність учнів початкових класів сільської загальноосвітньої школи. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). Квітень.

42. Петренко С.С. Вплив рухової активності на успішність навчання учнів основної школи. *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 60–63.

43. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти: наказ МОН України та Міністерства молоді і спорту України №1141/4088 від 27.10.21 р. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsiirozvytku-shchodennoho-sportu-v-zakladakh-osvity>

44. Рибалко П. Ф., Харченко С. М., Матлаш В. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу, що займаються в секції з футболу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 149. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 212–215.

45. Романенко Л.М. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 18–22.

46. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків / Ю. Цюпак та ін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2(46). С. 48–54.

47. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини. Погляди, думки, висновки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(41). 2018. С. 11–17.

48. Сидоренко Н.В. Рухова активність як фактор збереження здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4(42). С. 22–26.

49. Сітовський А. Диференційована фізична підготовка учнів 7-их класів з урахуванням темпів їх біологічного розвитку. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2006. № 1(10). С. 113–118.

50. Сітовський А. Фізична працездатність підлітків в умовах диференційованого фізичного виховання з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2009. № 1 (5). С. 61–65.

51. Цюпак Ю. Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Збірник наукових праць. Луцьк. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 96–104.

52. Global Status Report on Physical Activity 2022

53. Wojtczak A. Zdrowie publiczne wyzwaniem dla systemów zdrowia XXI wieku. Wyd. LekarskiePZWL, Warszawa 2009, 53-134., с. 84

54. Клопов Р.В. «Теорія та методологія науково-педагогічних досліджень» URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=489534>

55. Аббадія Д. «Від теорії до практики: Оволодіння дослідницькими методами для успіху»

URL:<https://mindthegraph.com/blog/uk/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник для визначення рівня фізичної активності старших дітей

За допомогою наступних питань ми спробуємо визначити Твій рівень фізичної активності впродовж останніх 7 днів. Питання стосуватимуться такої фізичної активності (або занять спортом, рухливих ігор), під час якої Ти потієш, а згодом відчуваєш втому, також це будь-яка фізична активність, яка змушує Тебе швидше дихати.

*ЗАПАМ'ЯТАЙ: БУДЬ-ЯКА ТВОЯ ВІДПОВІДЬ Є ПРАВИЛЬНОЮ.
БУДЬ ЛАСКА, ВІДПОВІДАЙ ЧЕСНО – ЦЕ НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВО!*

1. Твоя фізична активність у вільний час за останні 7 днів. Чи займався Ти яким-небудь різновидом фізичної активності, що названа нижче? Якщо ТАК, то як часто?

	Ні	1–2 рази на тиждень	3–4 рази на тиждень	5–6 разів на тиждень	Більше ніж 7 разів на тиждень
Стрибки зі скакалкою	☐	☐	☐	☐	☐
Гребля	☐	☐	☐	☐	☐
Катання на роликах	☐	☐	☐	☐	☐
Гра у квача	☐	☐	☐	☐	☐
Швидка ходьба	☐	☐	☐	☐	☐
Їзда на велосипеді	☐	☐	☐	☐	☐
Біг	☐	☐	☐	☐	☐
Аеробіка	☐	☐	☐	☐	☐
Плавання	☐	☐	☐	☐	☐
Бейсбол, софтбол	☐	☐	☐	☐	☐
Танці	☐	☐	☐	☐	☐
Американський футбол	☐	☐	☐	☐	☐
Бадмінгтон	☐	☐	☐	☐	☐
Скейтбординг	☐	☐	☐	☐	☐
Футбол	☐	☐	☐	☐	☐
Вуличний хокей	☐	☐	☐	☐	☐
Волейбол	☐	☐	☐	☐	☐
Хокей на траві, у залі	☐	☐	☐	☐	☐
Баскетбол	☐	☐	☐	☐	☐
Катання на ковзанах	☐	☐	☐	☐	☐
Катання на лижах	☐	☐	☐	☐	☐
Хокей на льоду	☐	☐	☐	☐	☐
Інше	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐

2. Як часто Ти був активний (грав у спортивні ігри, бігав, стрибав тощо) під час уроків фізкультури за останні 7 днів?

- ☐ я не брав участі в жодній фізичній активності;
- ☐ майже ніколи;
- ☐ інколи;
- ☐ дуже часто;
- ☐ завжди.

3. Що Ти зазвичай робив під час перерв упродовж останніх 7 днів?

- ☐ сидів (розмовляв, читав, виконував домашні завдання);

- ☐ стояв чи ходив;
☐ побігав, погрався трохи;
☐ довго бігав або грався;
☐ переважно тільки бігав або грався увесь час.
4. Що Ти зазвичай робив перед другим сніданком (ланчем) упродовж останніх 7 днів?
- ☐ сидів (розмовляв, читав, виконував домашні завдання);
☐ стояв чи ходив;
☐ побігав, погрався трохи;
☐ довго бігав або грався;
☐ переважно тільки бігав або грався увесь час.
5. Скільки днів відразу після школи Ти займався спортом, танцями чи грав у спортивні (рухливі) ігри впродовж останніх 7 днів?
- ☐ жодного;
☐ 1 раз за попередній тиждень;
☐ 2–3 рази за попередній тиждень;
☐ 4 рази за попередній тиждень;
☐ 5 разів за попередній тиждень.
6. Скільки вечорів Ти присвятив заняттям спортом, танцям, рухливим іграм упродовж останніх 7 днів?
- ☐ жодного;
☐ 1 раз за попередній тиждень;
☐ 2–3 рази за попередній тиждень;
☐ 4–5 разів за попередній тиждень;
☐ 6–7 разів за попередній тиждень.
7. Скільки разів Ти займався спортом, танцями чи бавився в рухливі ігри впродовж останніх вихідних?
- ☐ жодного;
☐ 1 раз;
☐ 2–3 рази;
☐ 4–5 разів;
☐ 6 і більше разів.
8. Яке з наступних тверджень найкраще описує Твою діяльність за попередні 7 днів?
- ☐ О весь або більшість мого вільного часу я проводжу за виконанням справ, які вимагають зовсім небагато фізичних зусиль
☐ О я ніколи (1–2 рази на тиждень) у вільний час виконую фізичні вправи (наприклад, граю у спортивні ігри, бігаю, плаваю, катаюся на велосипеді, займаюся аеробікою тощо);
☐ О я часто (3–4 рази на тиждень) у вільний час виконую фізичні вправи;
☐ О я доволі часто (5–6 разів на тиждень) у вільний час виконую фізичні вправи;
☐ О я дуже часто (7 і більше разів на тиждень) у вільний час виконую фізичні вправи.

9. Як часто за останній тиждень Ти займався фізичними вправами (займався спортом, грався у рухливі ігри, танцював тощо).

	<i>Ніколи</i>	<i>Дуже рідко</i>	<i>Іноді</i>	<i>Часто</i>	<i>Дуже часто</i>
Понеділок	☐	☐	☐	☐	☐
Вівторок	☐	☐	☐	☐	☐
Середа	☐	☐	☐	☐	☐
Четвер	☐	☐	☐	☐	☐
П'ятниця	☐	☐	☐	☐	☐
Субота	☐	☐	☐	☐	☐
Неділя	☐	☐	☐	☐	☐

10. Чи Ти хворів минулого тижня, чи заважало Тобі щось звичній фізичній активності?
- ☐ О так. Що саме заважало Тобі? _____);
☐ О ні.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

1. Чому рухова активність важлива?

- ✓ **Допомагає зміцнити серце, м'язи та кістки.**
- ✓ **Покращує координацію, витривалість і швидкість реакції.**
- ✓ **Сприяє гарному настрою, зменшує стрес і втому.**
- ✓ **Покращує кровообіг і роботу мозку, допомагає краще запам'ятовувати інформацію.**
- ✓ **Зміцнює імунітет, зменшує ризик захворювань.**

2. Скільки рухатися на день?

- ◆ **Мінімум 60 хвилин активності щодня (біг, ходьба, ігри, спорт).**
- ◆ **Робіть перерви під час навчання – кілька хвилин руханки покращать увагу і концентрацію.**
- ◆ **Зменшуйте час перед екраном – замініть перегляд відео на активні ігри або прогулянку.**

3. Які види рухової активності найкращі?

- ✓ **Ранкова зарядка – покращує настрій та енергію на весь день.**
- ✓ **Прогулянки на свіжому повітрі – зміцнюють серце і легені.**
- ✓ **Рухливі ігри (футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон) – покращують командні навички та фізичну витривалість.**
- ✓ **Плавання – зміцнює всі групи м'язів і загартовує організм.**
- ✓ **Розтяжка та йога – покращують гнучкість і поставу.**

4. Як зробити рухову активність звичкою?

- ◆ **Оберіть улюблений вид спорту або активності.**
- ◆ **Влаштовуйте прогулянки з друзями та родиною.**
- ◆ **Виконуйте щоденні вправи або танцюйте під улюблену музику.**

- ◆ Грайте в активні ігри замість тривалого сидіння за гаджетами.
- ◆ Запишіться до спортивної секції або гуртка.

5. Корисні звички для активного життя

- ✓ Правильно харчуйтеся – їжте більше овочів, фруктів та білкових продуктів.
- ✓ Дотримуйтеся режиму сну – відпочинок допомагає швидше відновлювати сили.
- ✓ Уникайте тривалого сидіння – кожні 30-40 хвилин навчання робіть коротку руханку.
- ✓ Слідкуйте за поставою – сидіть рівно, не сутультесь.
- ✓ Виконуйте фізичні вправи із задоволенням!

💡 **Пам'ятайте:** рух – це не тільки здоров'я, а й гарний настрій та відмінне самопочуття!

Додаток В

**ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЧАСТОТА ЗАНЯТЬ НИМИ УЧНЯМИ 8 КЛАСУ В
ТИЖНЕВОМУ ЦИКЛІ**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Швидка ходьба	Їзда на велосипеді	Футбол	Біг	Катання на роликах	Гра у квача	Аеробіка	Плавання	Волейбол	Баскетбол	Катання на ковзанах
1.	А. Олександр	5-6 разів	5-6 разів	5-6 разів	3-4 рази	7+ разів	5-6 разів	5-6 разів	Ні	7+ разів	1-2 рази	3-4 рази
2.	А. Святослав	5-6 разів	Ні	5-6 разів	3-4 рази	7+ разів	Ні	5-6 разів	3-4 рази	3-4 рази	1-2 рази	Ні
3.	Б. Ігор	5-6 разів	5-6 разів	3-4 рази	3-4 рази	7+ разів	3-4 рази	3-4 рази	Ні	3-4 рази	1-2 рази	7+ разів
4.	Г. Максим	3-4 рази	Ні	Ні	7+ разів	Ні	Ні	Ні	Ні	3-4 рази	Ні	7+ разів
5.	Д. Максим	7+ разів	1-2 рази	3-4 рази	7+ разів	Ні	Ні	3-4 рази	1-2 рази	3-4 рази	3-4 рази	Ні
6.	Д. Владислав	7+ разів	Ні	3-4 рази	3-4 рази	6-7 разів	3-4 рази	3-4 рази	Ні	3-4 рази	1-2 рази	3-4 рази
7.	К. Сергій	5-6 разів	6-7 разів	Ні	3-4 рази	Ні	Ні	3-4 рази	1-2 рази	3-4 рази	3-4 рази	3-4 рази
8.	Л. Тимур	Ні	Ні	1-2 рази	Ні	1-2 рази	Ні	Ні	Ні	3-4 рази	1-2 рази	Ні
9.	М. Артем	6-7 разів	5-6 разів	3-4 рази	7+ разів	Ні	Ні	3-4 рази	3-4 рази	3-4 рази	3-4 рази	Ні
10.	Р. Олександр	5-6 разів	5-6 разів	7+ разів	7+ разів	Ні	Ні	3-4 рази	1-2 рази	3-4 рази	3-4 рази	Ні
11.	Р. Артем	6-7 разів	7+ разів	7+ разів	3-4 рази	Ні	Ні	3-4 рази	3-4 рази	3-4 рази	3-4 рази	Ні
12.	У. Леонід	5-6 разів	5-6 разів	6-7 разів	3-4 рази	7+ разів	3-4 рази	3-4 рази	3-4 рази	Ні	3-4 рази	1-2 рази
13.	У. Данило	7+ разів	Ні	3-4 рази	3-4 рази	6-7 разів	3-4 рази	3-4 рази	Ні	3-4 рази	1-2 рази	3-4 рази
14.	Х. Олександр	7+ разів	1-2 рази	3-4 рази	7+ разів	Ні	Ні	3-4 рази	1-2 рази	3-4 рази	3-4 рази	Ні
15.	Ч. Максим	Ні	1-2 рази	Ні	3-4 рази	3-4 рази	Ні	3-4 рази	Ні	3-4 рази	Ні	3-4 рази

Додаток Г

ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЧАСТОТА ЗАНЯТЬ НИМИ УЧНЯМИ 9 КЛАСУ В
ТИЖНЕВОМУ ЦИКЛІ

№ з/п	Прізвище та ім'я	Швидка ходьба	Їзда на велосипеді	Футбол	Біг	Катання на роликах	Гра у квача	Аеробіка	Плавання	Волейбол	Баскетбол	Катання на ковзанах
1.	А. Конstantин	1–2 рази	Ні	3–4 рази	3–4 рази	1–2 рази	Ні	1–2 рази	7+ разів	7+ разів	5–6 разів	1–2 рази
2.	Б. Євген	3–4 рази	1–2 рази	3–4 рази	3–4 рази	7+ разів	1–2 рази	Ні	3–4 рази	7+ разів	3–4 рази	1–2 рази
3.	Б. Владислав	1–2 рази	3–4 рази	7+ разів	1–2 рази	3–4 рази	5–6 разів	3–4 рази	Ні	3–4 рази	1–2 рази	3–4 рази
4.	В. Андрій	1–2 рази	7+ разів	Ні	3–4 рази	Ні	5–6 разів	3–4 рази	5–6 разів	1–2 рази	3–4 рази	3–4 рази
5.	К. Дмитро	1–2 рази	1–2 рази	1–2 рази	3–4 рази	Ні	5–6 разів	3–4 рази	1–2 рази	7+ разів	7+ разів	3–4 рази
6.	К. Сергій	1–2 рази	3–4 рази	3–4 рази	7+ разів	5–6 разів	1–2 рази	5–6 разів	Ні	1–2 рази	7+ разів	Ні
7.	Н. Олександр	Ні	Ні	7+ разів	1–2 рази	1–2 рази	3–4 рази	7+ разів	3–4 рази	Ні	7+ разів	1–2 рази
8.	Н. Олександр	3–4 рази	Ні	5–6 разів	3–4 рази	7+ разів	5–6 разів	1–2 рази	1–2 рази	7+ разів	7+ разів	7+ разів
9.	П. Ілля	3–4 рази	Ні	7+ разів	5–6 разів	Ні	3–4 рази	1–2 рази	1–2 рази	3–4 рази	1–2 рази	5–6 разів
10.	С. Єгор	3–4 рази	1–2 рази	3–4 рази	Ні	7+ разів	1–2 рази	7+ разів	3–4 рази	Ні	3–4 рази	7+ разів
11.	Т. Микита	7+ разів	7+ разів	5–6 разів	1–2 рази	5–6 разів	3–4 рази	3–4 рази	3–4 рази	3–4 рази	3–4 рази	Ні
12.	Ю. Вадим	5–6 разів	7+ разів	7+ разів	3–4 рази	7+ разів	1–2 рази	1–2 рази	1–2 рази	3–4 рази	1–2 рази	5–6 разів

Додаток Д

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ 8-ГО КЛАСУ У РІЗНИХ АСПЕКТАХ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

№ з/п	Прізвище та ім'я	Фізична активність у вільний час	Активність на перервах	Фізична активність перед другим сніданком	Фізична активність після школи	Вечірня фізична активність	Фізична активність у вихідні дні
1.	А.Олександра	Дуже рідко	4–5 разів	6 і більше разів	6 і більше разів	Жодного	2–3 рази
2.	А. Святослава	Часто	Жодного	1 раз	1 раз	1 раз	Жодного
3.	Б.Ігор	Дуже часто	4–5 разів	Жодного	4–5 разів	4–5 разів	Жодного
4.	Г.Максим	Ніколи	6 і більше разів	6 і більше разів	1 раз	2–3 рази	2–3 рази
5.	Д. Максим	Дуже часто	2–3 рази	6 і більше разів	6 і більше разів	1 раз	1 раз
6.	Д.Владислава	Ніколи	Жодного	1 раз	4–5 разів	1 раз	1 раз
7.	К. Сергій	Іноді	6 і більше разів	Жодного	6 і більше разів	Жодного	4–5 разів
8.	Л.Тимур	Ніколи	1 раз	2–3 рази	2–3 рази	Жодного	4–5 разів
9.	М. Артем	Ніколи	4–5 разів	6 і більше разів	6 і більше разів	1 раз	1 раз
10.	Р. Олександра	Ніколи	2–3 рази	4–5 разів	Жодного	6 і більше разів	6 і більше разів
11.	Р. Артем	Дуже рідко	1 раз	2–3 рази	2–3 рази	1 раз	4–5 разів
12.	У. Леонід	Часто	Жодного	4–5 разів	6 і більше разів	6 і більше разів	6 і більше разів
13.	У. Данило	Часто	2–3 рази	Жодного	4–5 разів	1 раз	1 раз
14.	Х. Олександра	Дуже рідко	4–5 разів	6 і більше разів	6 і більше разів	6 і більше разів	6 і більше разів
15.	Ч.Максим	Ніколи	Жодного	1 раз	6 і більше разів	Жодного	6 і більше разів

Додаток Е

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ У РІЗНИХ АСПЕКТАХ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

№ з/п	Прізвище та ім'я	Фізична активність у вільний час	Активність на перервах	Фізична активність перед другим сніданком	Фізична активність після школи	Вечірня фізична активність	Фізична активність у вихідні дні
1.	А. Констянтин	Часто	6 і більше разів	1 раз	Жодного	4–5 разів	2–3 рази
2.	Б. Євген	Часто	Жодного	2–3 рази	Жодного	2–3 рази	4–5 разів
3.	Б. Владислава	Дуже рідко	6 і більше разів	Жодного	1 раз	6 і більше разів	2–3 рази
4.	В. Андрій	Часто	4–5 разів	1 раз	1 раз	6 і більше разів	1 раз
5.	К. Дмитро	Іноді	Жодного	4–5 разів	1 раз	4–5 разів	2–3 рази
6.	К. Сергій	Дуже часто	Жодного	Жодного	2–3 рази	6 і більше разів	4–5 разів
7.	Н. Олександра	Дуже рідко	2–3 рази	1 раз	Жодного	Жодного	Жодного
8.	Н. Олександра	Дуже часто	6 і більше разів	1 раз	4–5 разів	2–3 рази	1 раз
9.	П. Ілля	Дуже рідко	Жодного	2–3 рази	2–3 рази	Жодного	4–5 разів
10.	С. Єгор	Ніколи	1 раз	2–3 рази	1 раз	Жодного	6 і більше разів
11.	Т. Микита	Часто	4–5 разів	4–5 разів	4–5 разів	2–3 рази	6 і більше разів
12.	Ю. Вадим	Часто	1 раз	Жодного	1 раз	Жодного	2–3 раз