

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

Глоба Поліна Валеріївна
студентка групи ФВб-1-21-4.0д

ЕФЕКТИВНІ ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ УЧНІВ 11-14 РОКІВ

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

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

Науковий керівник:

Тімашева О.В.,
к.фіз.вих., доцент

Протокол засідання кафедри №7
від «09» травня 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	6
1.1. Рухова активність як чинник гармонійного розвитку особистості	6
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку учнів 11-14 років	10
1.3. Фактори, що впливають на рівень рухової активності підлітків 11-14 років	13
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження	17
2.2. Процес організації дослідження	19
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	21
3.1. Сучасні підходи до організації рухової активності у школі	21
3.2. Розробка практичних рекомендацій для вчителів стосовно оптимізації рухової активності учнів 11-14 років	38
Висновок до розділу 3	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність теми. У зв'язку з глобалізацією, розвитком інформаційних технологій та зростанням доступності цифрових пристроїв, фізична активність підлітків значно зменшилася. Це веде до зниження рівня фізичної підготовленості та виникнення різноманітних захворювань серед учнів, таких як ожиріння, захворювання серцево-судинної системи, сколіоз та інші порушення, пов'язані з недостатньою фізичною активністю.

Важливу роль у розв'язанні цієї проблеми має правильна організація рухової активності в школах, адже фізична культура і спорт є необхідною складовою частиною гармонійного розвитку молодого покоління. У цьому контексті, дослідження ефективних форм і методів оптимізації рухової активності учнів віком 11-14 років набуває особливої актуальності, оскільки цей вік є критичним для формування звичок до фізичної активності, що може вплинути на здоров'я в майбутньому.

Актуальність теми «Ефективні форми та методи оптимізації рухової активності учнів 11-14 років» визначається потребою у пошуку та впровадженні інноваційних підходів до фізичного виховання, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності підлітків. Враховуючи тенденції до зниження рухової активності серед молоді, особливо в умовах постійної цифровізації, завданням є формування мотивації у школярів для регулярних занять фізичними вправами, а також використання різноманітних методів і форм навчання, що зроблять заняття фізкультурою цікавими та результативними. Одним із важливих аспектів є впровадження комплексного підходу до організації фізичного виховання, який включає поєднання традиційних методів і новітніх розробок у галузі спортивної науки. Зокрема, використання інтерактивних технологій, адаптованих фізичних вправ, активних ігор та програм, спрямованих на розвиток фізичних якостей, є

необхідним для підтримки інтересу до рухової активності серед підлітків. Таким чином, дослідження різних форм і методів оптимізації рухової активності школярів допоможе створити більш ефективні умови для підтримки їх фізичного здоров'я, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, а також формування здорових звичок, що є основою для гармонійного розвитку молоді в майбутньому.

Особливості рухової активності учнів ЗЗСО розглянуто в роботах таких науковців, як Жерновнікова Я. В., Єдинак Г. А., Круцевич Т. Ю., Романчук Н. В. та інших. Вплив рухової активності на загальний розвиток розкрили: Захарасевич Н. В., Клевака, Л. П., Кравець Н. С., Ядвіга Ю. П. та інші.

Мета дослідження - розробка ефективних форм та методів оптимізації рухової активності учнів 11-14 років з урахуванням сучасних вимог фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні фактори, що впливають на рівень рухової активності учнів 11-14 років.
2. Проаналізувати вікові особливості фізичного розвитку учнів 11-14 років
3. Вивчити сучасні підходи до організації рухової активності у школі.
4. Визначити особливості оптимізації рухової активності підлітків 11-14 років та їх результативність.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання учнів 11-14 років у закладах загальної середньої освіти.

Предметом дослідження є форми та методи оптимізації рухової активності учнів 11-14 років, що використовуються в системі фізичного виховання.

Методи дослідження, які було використано в ході виконання роботи:

- теоретичні: аналіз спеціалізованої літератури з теми фізичного розвитку школярів та організації їх рухової активності в межах закладу освіти, порівняння підходів науковців та педагогічного досвіду щодо фізичного виховання учнів різних вікових категорій, систематизація отриманої інформації;

- практичні: анкетування учнів щодо їх відношення до спорту, порівняння навчальних результатів на уроках фізичної культури та спостереження за їх проведенням, діагностичні методики крокометрія та хронометрія.

- методи математичної статистики.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (30 елементів) й додатків (1 елемент). Загальний обсяг роботи – 53 сторінки друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Рухова активність як чинник гармонійного розвитку особистості

Рухова активність — це одна з основних складових фізичного розвитку людини, що має суттєвий вплив на всі аспекти її здоров'я та благополуччя. На думку Романчук Н. В., це будь-яка діяльність, пов'язана з рухом тіла (ходьба, активні ігри, заняття спортом і фізичними вправами тощо) [23]. Гармонійний розвиток особистості неможливий без рухової активності, адже саме через фізичні вправи відбувається інтеграція різних аспектів розвитку — фізичного, розумового й емоційного. До основних складових здорового способу життя відносять: здорове харчування, фізичну активність, гігієну та безпеку (рис. 1.1).

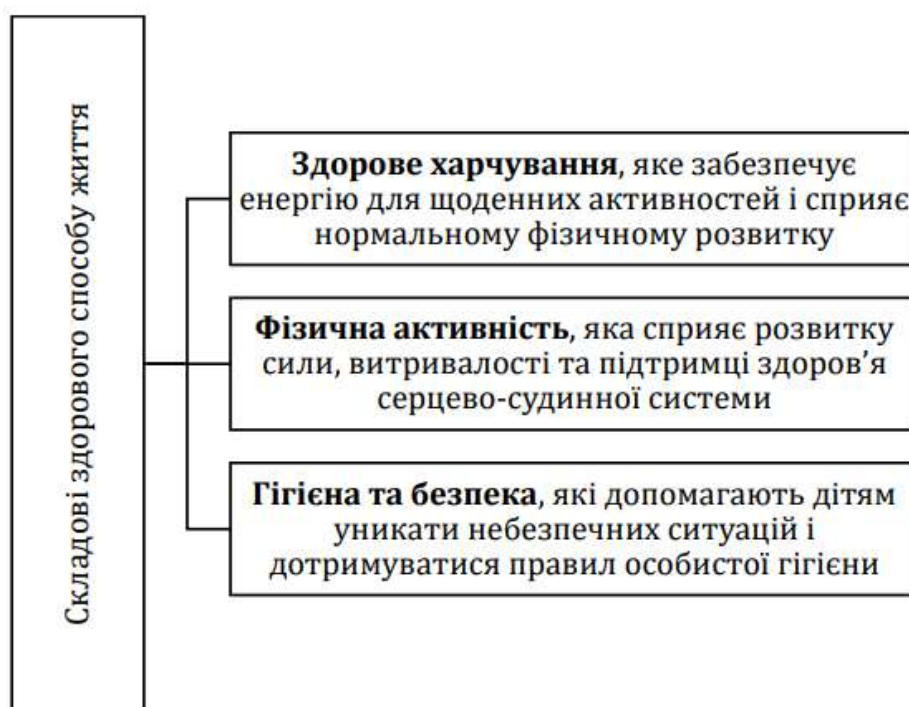


Рис. 1.1. Складові здорового способу життя [11, с. 4]

Такі науковці як Бар-ор О. та Роуланд Т. розглядають рухову активність як будь-який рух тіла, що зумовлює скорочення скелетних м'язів і призводить до витрат енергії [1, с. 75].

Водночас інші автори зазначають, що до рухової активності можна віднести різні види рухів, але які спрямовані на задовільнення природних потреб індивіда та навчальну діяльність. У зв'язку з цим пропонується поділяти рухову активність на:

1. звичну (повсякденну);
2. спеціально організовану [25, с. 13].

Єдинак Г. А. зазначає що, рухова активність — це моторна функція організму з переміщення тіла або окремих його частин у просторі та часі. Водночас рух є продуктом м'язової діяльності, організованої певним чином; регулюється фізіологічними механізмами, забезпечується багатьма морфологічними та функціональними показниками [9, с. 19].

Аналізуючи інформацію, що опублікована на офіційному сайті МОЗ України, можна зазначити, що фізична активність:

1. Має позитивний вплив на здоров'я: регулярні помірні заняття спортом сприяють зниженню артеріального тиску, контролю за вагою, а також зменшують ризик серцево-судинних захворювань, інсультів, діабету 2 типу та інших проблем зі здоров'ям.
2. Сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, покращує координацію рухів, рівновагу і підвищує загальний тонус організму.
3. Знижує ймовірність розвитку депресії, уповільнює процеси зниження розумових здібностей, затримує початок деменції та загалом покращує самопочуття.
4. Допомогає ефективніше планувати свій день і може стати чудовою можливістю для проведення додаткового часу з родиною та друзями [22].

Однією з основних причин, чому рухова активність є важливою для гармонійного розвитку особистості, є її безпосередній вплив на фізичне здоров'я. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню обміну речовин, розвитку м'язової маси, покращенню функціонування органів дихання. Крім того, фізична активність допомагає підтримувати оптимальну вагу, запобігаючи розвитку захворювань, таких як ожиріння, діабет, гіпертонія. Оптимальна фізична активність сприяє розвитку та покращенню різних процесів життєдіяльності, а також допомагає підтримувати й зміцнювати здоров'я. Дослідження вказують на те, що майже 70% людей усіх вікових груп в Україні мають рівень фізичної активності, який нижчий за мінімально необхідний, що веде до явища «м'язового голодування». Рух є невід'ємною частиною повноцінного життя та діяльності людини, незалежно від її віку [14, с. 340].

Рухова активність має великий вплив і на психоемоційний стан людини, адже фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу, тривожності та депресії, оскільки під час фізичних навантажень в організмі виробляються ендорфіни — гормони радості. Це сприяє підвищенню настрою, зменшенню напруги та поліпшенню психоемоційного фону. Результати дослідження українських науковців (Дудник О. К., Коваль С. Б., Коробейнікова Г. А. та інших) свідчать, що рівень рухової активності безпосередньо впливає на фізичний та психоемоційний стан: чим вищий рівень фізичної активності, тим краще показники психоемоційного стану вибірки учасників дослідження, при цьому функціональний стан також покращується, хоча й не в такій мірі. Водночас при низькому рівні рухової активності спостерігається зниження як психоемоційних, так і фізичних показників. Найкращі результати демонструються у студентів з помірним рівнем фізичної активності, коли спостерігається покращення як

психоемоційного, так і фізичного стану. Таким чином, середній рівень фізичної активності є оптимальним для гармонійного розвитку студента [6, с. 203].

Для підлітків і дітей рухова активність має ще більш важливе значення, адже в цей період відбувається формування особистості, закладаються основи здоров'я і фізична активність виконує ряд важливих функцій (рис. 1.2).

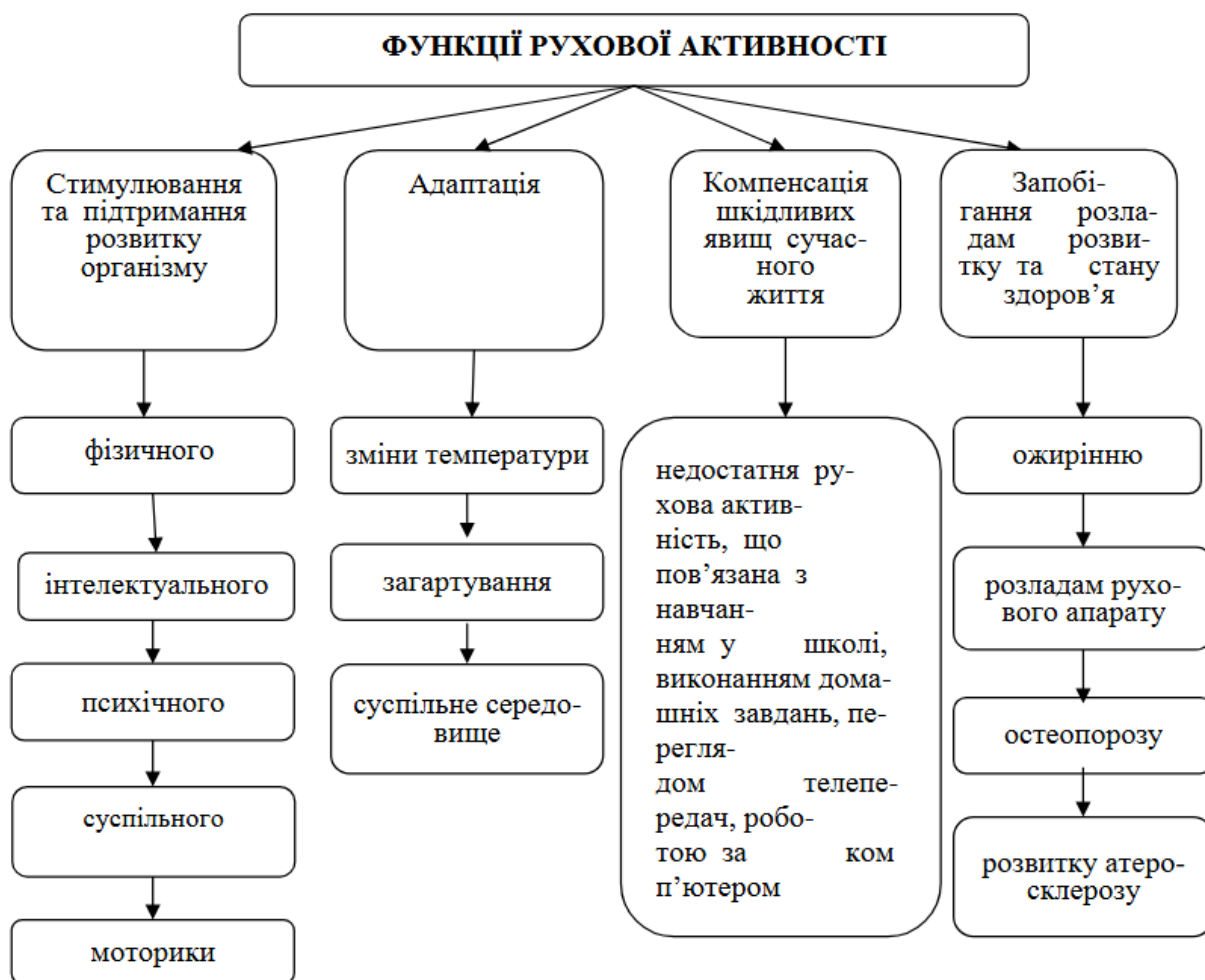


Рис. 1.2. Функції рухової активності для дітей та підлітків [12, с. 30]

Рухова активність має великий вплив на соціалізацію особистості. Взаємодія з іншими людьми під час командних видів спорту, спортивних заходів чи просто під час активного відпочинку дозволяє розвивати комунікативні навички, співпрацю, лідерські якості. Спільні тренування чи заняття спортом

формують почуття єдності серед учасників, сприяють налагодженню соціальних контактів, зміцненню дружніх відносин і створенню здорового соціального середовища. Особливо важливим цей аспект є в підлітковому віці, коли формуються основи соціальних відносин. Рухова активність допомагає не лише збільшити рівень фізичної підготовленості, але й розвинути навички взаємодії, що є важливими для майбутнього дорослого життя [5].

Отже, на основі аналізу літературних джерел, можна зазначити, що рухова активність є незамінним чинником гармонійного розвитку особистості. Вона не лише покращує фізичне здоров'я, але й має позитивний вплив на психоемоційний стан, соціальні взаємодії та когнітивні здібності. Регулярні заняття спортом або фізичними вправами допомагають формувати здорові звички, сприяють розвитку відповідальності, дисципліни та самовдосконалення. Тому важливо стимулювати дітей та підлітків до активного способу життя, що стане основою для їх гармонійного розвитку і благополуччя на всіх етапах життя.

1.2. Вікові особливості фізичного розвитку учнів 11-14 років

Фізичний розвиток учнів є важливим аспектом їхнього загального розвитку, оскільки здоров'я та фізична підготовленість безпосередньо впливають на успішність у навчанні, соціалізації та формуванні особистості. У період з 11 до 14 років організм дітей зазнає значних змін, що є результатом активного фізіологічного та психологічного розвитку, цей вік охоплює перехід від дитячого до підліткового етапу, який характеризується не лише інтенсивними змінами в організмі, а й специфічними віковими потребами, що потрібно враховувати при організації фізичної активності. Шадрін Н. В. зазначає, що підлітковий вік — це переломний момент між дитинством і дорослістю, його часто називають перехідним періодом. Дівчата вступають у статеве дозрівання у віці 9-10 років,

трохи пізніше хлопчики у віці 11-12 років, триває у дівчат до 13 років та хлопців до 15 років [29, с. 7].

Булах І. С. відзначає, що підлітковий вік характеризується такими рисами, як егоцентризм, амбівалентність почуттів, емансипація тощо, але існують і певні закономірності в розвитку особистості підлітка. Серед них можна виділити глобальний інтерес до себе, рефлексію особистості, усвідомлення нових емоцій і почуттів, здатність до саморегуляції, оцінку своїх моральних якостей та їх самооцінку, а також розуміння мотивів своїх вчинків. Дослідження показали, що в період дорослішання особистість переживає значне розширення своїх життєвих умов як у соціальному, так і в особистісному контексті, що включає глибоке розуміння та випробування духовних аспектів власного «я» [3].

Коблик В. зауважує, що фізичний розвиток підлітків відзначається високою інтенсивністю, але також нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними з процесом статевого дозрівання. Даний період можна поділити на три стадії:

1. передстатеве дозрівання;
2. власне статеве дозрівання;
3. досягнення статевої зрілості [15, с. 63-64].

На першій стадії відбувається активний, але нерівномірний ріст скелета, м'язів і окремих органів, що може призвести до порушень пропорцій тіла та незграбності в рухах. Підлітки стають більш незграбними і мають труднощі в координації рухів.

На другій стадії, коли відбувається статеве дозрівання, часто з'являються прищі на шкірі, що впливає на самооцінку підлітків. Якщо вони зустрічають негативне ставлення з боку оточуючих, це може призвести до розвитку комплексів, зокрема, до думок типу: «Я некрасивий (а)», «Я нікому не подобаюсь», «Мене не люблять». Занепокоєння через зовнішність залишається характерним для підлітків протягом цього періоду.

На третій стадії головну роль відіграють психологічні зміни, такі як відчуття дорослості, прагнення до незалежності, виникнення інтересу до протилежної статі та розвиток перших романтичних почуттів [15, с. 63-64].

У віці 11-14 років у дітей активно розвиваються всі основні системи організму, зокрема серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова та нервова. З фізіологічного погляду підлітковий вік характеризується активним ростом, змінами в обміні речовин, збільшенням споживання кисню та різким зростанням активності залоз внутрішньої секреції. Однак найбільше значення в цьому віці має інтенсивне функціонування статевих залоз, що спричиняє початок статевого дозрівання. Гормони цих залоз, потрапляючи в кров у великих кількостях, стимулюють розвиток первинних та вторинних статевих ознак. У хлопців це виражається у зміні голосу, появі вусів і бороди, а у дівчат — у розвитку молочних залоз та початку менструацій [30].

Окрім фізіологічних змін, підлітки переживають емоційні та психологічні зміни, які безпосередньо впливають на їхню мотивацію до фізичних навантажень. Вони стають більш самостійними й починають звертати більше уваги на свій вигляд і фізичну форму. У цей період виникає потреба в індивідуальному підході до організації фізичної активності, щоб не лише підтримувати здоров'я, а й мотивувати до занять спортом. Враховуючи вікові особливості розвитку, підлітки мають потребу в збалансованих заняттях, що включають вправи на силу, витривалість, гнучкість, координацію та рівновагу. Найбільш ефективними є програми, що поєднують фізичну активність з елементами гри та творчості, оскільки це дозволяє підтримувати високу мотивацію до занять [27].

Отже, фізичний розвиток учнів 11-14 років є складним і багатоаспектним процесом, що охоплює як фізіологічні, так і психологічні зміни. Врахування вікових особливостей і потреб підлітків у фізичному вихованні допомагає сформувати здорові звички та покращити рівень фізичної підготовленості, що

позитивно впливає на загальний розвиток особистості. Регулярні заняття фізичною активністю сприяють розвитку ключових рухових навичок, зміцненню здоров'я та покращенню психоемоційного стану підлітків.

1.3. Фактори, що впливають на рівень рухової активності підлітків 11-14 років

Рівень рухової активності підлітків 11–14 років формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, які можна умовно поділити на індивідуальні, соціальні та середовищні (рис. 1.3). Аналіз сучасних досліджень дозволив виокремити ключові детермінанти, що впливають на фізичну активність цієї вікової групи.



Рис. 1.3. Фактори, що впливають на рівень рухової активності підлітків 11-14 років

Індивідуальні фактори:

- 1) Стать і вік: у підлітковому віці спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності, особливо серед дівчат, що може бути пов'язано з гормональними змінами та соціальними очікуваннями.
- 2) Генетична схильність: наявність у родині хронічних захворювань, таких як гіпертонія, цукровий діабет або ожиріння, може знижувати рівень фізичної активності підлітків через спадкові та поведінкові чинники.

- 3) Самоефективність: згідно з соціально-когнітивною теорією Альберта Бандури, віра підлітка у власні здібності (самоефективність) є ключовим предиктором фізичної активності. Чим вища самоефективність, тим більша ймовірність участі у фізичних навантаженнях.
- 4) Мотивація та ставлення до активності: позитивне ставлення до фізичних вправ та усвідомлення їх користі сприяють більшій залученості до рухової активності.
- 5) Психоемоційний стан: підвищений рівень стресу, депресія та низький рівень задоволення життям негативно впливають на фізичну активність. Навпаки, задоволення від життя та хороший настрій асоціюються з вищим рівнем активності.

Соціальні фактори:

- 1) Соціальні норми та очікування: культурні уявлення про роль фізичної активності та гендерні стереотипи можуть впливати на рівень залученості підлітків до спорту.
- 2) Підтримка з боку родини: активна участь батьків у фізичній активності та їх підтримка сприяють залученню підлітків до спорту.
- 3) Однолітки та друзі: Підлітки схильні наслідувати поведінку своїх однолітків і друзів. Якщо в колі спілкування фізична активність є нормою, це підвищує ймовірність активної участі інших.

Середовищні фактори:

- 1) Шкільна політика: відсутність або недостатня кількість уроків фізичного виховання в школі негативно впливає на загальний рівень активності учнів. Інтенсивне академічне навантаження та недостатня кількість уроків фізичної культури можуть обмежувати можливості для фізичної активності у школі.

- 2) Доступ до інфраструктури: наявність безпечних місць для занять спортом, таких як парки, спортивні майданчики та велодоріжки, сприяє підвищенню рівня фізичної активності серед підлітків.
- 3) Кліматичні умови та екологія: несприятливі погодні умови та погана якість повітря можуть знижувати бажання підлітків займатися фізичною активністю на відкритому повітрі.
- 4) Технології та екранний час: Збільшення часу, проведеного за екранами (телебачення, комп'ютери, смартфони), асоціюється з підвищенням сидячого способу життя та зниженням фізичної активності.

Формування здорового способу життя у підлітків вимагає комплексного підходу, що враховує індивідуальні особливості, соціальне оточення та середовищні умови. Інтервенції, спрямовані на підвищення самоєфективності, залучення сім'ї та покращення інфраструктури, можуть значно підвищити рівень фізичної активності серед молоді.

Висновки до розділу 1:

У першому розділі досліджено важливість рухової активності як ключового чинника для гармонійного розвитку особистості учнів. Визначено, що регулярна фізична активність має суттєвий вплив на фізичне здоров'я, психоемоційний стан, а також на загальний розвиток школярів. Рухова активність сприяє розвитку основних рухових навичок, формуванню правильної постави, покращенню серцево-судинної та дихальної системи, а також зміцненню імунітету. Щобільше, вона є важливим фактором у формуванні соціальних навичок, командної роботи, дисципліни й відповідальності. З огляду на це, підвищена увага до рухової активності у школі має безпосередній вплив на всебічний розвиток дітей.

Особливе значення вивчено у контексті вікових особливостей фізичного розвитку учнів 11-14 років, що є періодом інтенсивного фізіологічного і

психологічного дозрівання. У цей період відбуваються значні зміни в організмі, зокрема активний ріст скелета і м'язів, а також розвиток первинних та вторинних статевих ознак. Це вимагає індивідуального підходу до організації рухової активності, оскільки на різних етапах розвитку діти можуть мати різний рівень фізичної підготовленості. Важливим є не лише забезпечення фізичної активності, але й врахування індивідуальних потреб кожного учня, з огляду на його фізичний розвиток, здоров'я та потреби.

З'ясовано причини зниження рухової активності та сучасні підходи до організації рухової активності у школі, серед яких виділено важливість інтеграції фізичних вправ в освітній процес. Це включає не лише уроки фізкультури, а й активні перерви, фізкультхвилинки та інші форми фізичної активності під час навчання. Крім того, зазначено важливість медико-педагогічного контролю та співпраці з батьками для підтримки рухової активності дітей, особливо у періоди дистанційного та змішаного навчання або обмеження фізичної активності через карантинні заходи. Врахування цих аспектів допомагає створити умови для всебічного розвитку учнів та забезпечення їхнього фізичного і психоемоційного стану.

Аналіз сучасних досліджень дозволив виокремити ключові детермінанти, що впливають на фізичну активність цієї вікової групи, а саме: індивідуальні, соціальні та середовищні. Отже, можна зробити висновок, що рухова активність є не лише важливою частиною фізичного розвитку учнів, але й має безпосередній вплив на їхню загальну життєву активність, емоційний стан і соціальну адаптацію. Вчасне впровадження сучасних підходів до організації фізичної активності у школах, з урахуванням вікових особливостей та індивідуальних потреб учнів, є необхідною умовою для досягнення гармонійного розвитку та профілактики різноманітних захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження

Вибір методів дослідження обумовлений необхідністю отримати комплексну інформацію про рівень рухової активності учнів, їх ставлення до фізичної активності та ефективність проведених уроків фізичної культури. Кожен з обраних методів дозволяє вивчити різні аспекти фізичної активності школярів і дає можливість здійснити всебічний аналіз.

1. Аналіз спеціалізованої літератури з теми фізичного розвитку школярів та організації їх рухової активності в межах закладу освіти, порівняння підходів науковців та педагогічного досвіду щодо фізичного виховання учнів різних вікових категорій, систематизація отриманої інформації.

2. Анкетування учнів про їхнє ставлення до спорту. Анкетування є важливим методом збору інформації, оскільки дозволяє отримати суб'єктивні дані від учнів про їх мотивацію, інтерес до спорту та фізичної активності в цілому. Це дає можливість виявити, які фактори можуть впливати на рівень рухової активності учнів, зокрема соціальні, психологічні або організаційні. Зібрані дані допомагають виявити тенденції у ставленні учнів до фізичного виховання та можливі причини низької мотивації або відсутності інтересу до спорту.

Ми розробили авторську анкету, метою якої було визначення ставлення учнів до спорту та фізичної активності загалом (див. додаток А). та розробили відповідні критерії оцінювання (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Критерії оцінювання відношення учнів до спорту

Високий рів.	Учень займається фізичною активністю щодня або кілька
--------------	---

	разів на тиждень. Його вибір спортивних видів різноманітний, а також є бажання пробувати нові види спорту. Виявляє високу зацікавленість у фізичній культурі, оцінює уроки фізкультури позитивно, бере активну участь у змаганнях та спортивних заходах. Оцінює свої фізичні здібності як високий або середній рівень.
Середній рів.	Учень займається фізичною активністю 1-2 рази на тиждень або рідше, вибір спортивних видів обмежений, але є інтерес до нових занять. Оцінює уроки фізкультури позитивно або нейтрально, бере участь у заходах, але не проявляє високої активності. Займається спортом здебільшого лише в школі, час на заняття спортом поза школою обмежений.
Низький рів.	Учень рідко або зовсім не займається фізичною активністю, не виявляє бажання пробувати нові види спорту. Уроки фізкультури не викликають зацікавлення, учень може уникати участі в змаганнях і спортивних заходах, пропускати уроки.

3. Порівняння навчальних результатів на уроках фізичної культури. Цей метод дозволяє оцінити зміни в рівні фізичної підготовленості учнів за певний період, а також визначити, чи відповідає фізична активність результатам уроків фізкультури.

4. Спостереження за проведенням уроків фізичної культури. Спостереження є важливим методом, що дозволяє досліднику отримати безпосередні дані про те, як організовані уроки фізкультури, які методи використовуються вчителями, чи є учні активними під час занять, як вони виконують вправи й реагують на завдання. Спостереження дозволяє фіксувати реальний рівень активності учнів, їх взаємодію з педагогом і однолітками, що неможливо отримати за допомогою лише анкетування чи тестування.

5. Діагностичні методики крокометрія та хронометрія. Ці методи дозволяють кількісно оцінити рівень рухової активності учнів. Крокометрія використовується для визначення кількості рухів, виконаних дитиною за певний

відрізок часу, за допомогою спеціальних приладів — крокометрів (можна використати електронні пристрої у вигляді браслетів чи годинників). Завдяки даній методиці можна визначити кількість рухів, які виконує школяр за певний відрізок часу.

Хронометрія — це методика, що використовується для вимірювання часу, який дитина витрачає на виконання певної рухової діяльності або завдання, що дозволяє оцінити рівень фізичної активності та ефективність її виконання. Цей метод є простим і ефективним інструментом для вивчення фізичної активності в рамках фізичного виховання та оцінки результативності виконання вправ. Школяру пропонують виконати певну фізичну задачу або вправу (наприклад, біг, стрибки, вправи на координацію тощо). Після цього педагог або дослідник фіксує час, необхідний для виконання завдання, чи час, витрачений на виконання серії вправ.

6. Для обробки даних ми використовували методи математичної статистики.

Таким чином, використання зазначених методів дає можливість комплексно оцінити фізичну активність учнів, їх ставлення до спорту, а також ефективність проведених уроків фізкультури. Це дозволяє отримати достовірні дані для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної активності учнів та вдосконалення методики викладання фізичного виховання в школах.

2.2. Процес організації дослідження

Організація дослідження передбачає кілька етапів, які забезпечили системний підхід до вивчення фізичної активності учнів, їхнього ставлення до спорту, а також ефективності уроків фізичної культури. Основною метою дослідження було отримання всебічної інформації, яка дозволяє охарактеризувати як кількісно, так і якісно аспекти рухової активності школярів.

1. Підготовчий етап (вересень-листопад 2024 р.). На цьому етапі були сформульовані мета та завдання дослідження, визначена вибірка учнів (з урахуванням вікових та статевих особливостей), обрані та обґрунтовані методи збору інформації. Розроблено авторську анкету для учнів, сформульовано критерії оцінювання ставлення до фізичної активності, підготовлено інструменти для крокометрії та хронометрії. На цьому етапі підготовлено вступ, розділ 1, 2.

2. Збір емпіричних даних (листопад-грудень 2024 р.) під час походження педагогічної практики в школі. Анкетування проведено на базі спеціалізованої школи №216 з поглибленим вивченням англійської мови м. Києва та Черкаської спеціалізованої школи I-III ступенів №13. В анкетуванні брали участь учні 11-14 років - 43 учасника.

3. Аналіз та інтерпретація результатів (січень-квітень 2025 р.). Після збору даних було здійснено їх обробку та порівняння, з урахуванням встановлених критеріїв. За результатами аналізу зроблено висновки щодо рівня фізичної активності учнів, їх мотивації до занять спортом та ефективності організації уроків фізкультури. Розроблено пропозиції щодо покращення підходів до фізичного виховання з урахуванням отриманих даних. На цьому етапі підготовлено розділ 3, висновки та рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Сучасні підходи до організації рухової активності у школі

Сучасні підходи до організації рухової активності у школі відіграють важливу роль у фізичному розвитку учнів, формуванні здорового способу життя та сприянні загальному добробуту дітей. У зв'язку з сучасними проблемами в організації освіти, такими як глобалізація, інтенсивний розвиток інформаційних технологій та зміни в стилі життя, фізична активність у школах стає ключовим елементом у створенні здорової нації. Рухова активність не тільки сприяє фізичному розвитку, а й покращує психоемоційний стан учнів, допомагає знизити стрес та підвищити ефективність навчання.

Йопа Т., Пермяков О. та Рибалко Л. наголошують, що в останні роки рівень фізичної активності серед студентів і школярів значно знизився. Автори зазначають, що це є наслідками, що пов'язані з введенням карантинних обмежень у 2020 році та широким використанням різних гаджетів, що призводить до зменшення мотивації до фізичних вправ і, як наслідок, до малорухливого способу життя серед молоді [13].

Натомість Городнянська О. доповнює причини зниження рухової активності й зазначає, що навчання в онлайн форматі стало однією з причин зниження фізичної активності у школярів, що, і собі, веде до погіршення їхнього здоров'я. Тому проблема профілактики малорухомого способу життя є надзвичайно актуальною та важливою в сучасних умовах, а гіподинамія стала «хворобою» цифрового освітнього процесу в системі дистанційного навчання [7].

Отже, сучасні умови організації освітнього процесу, зокрема впровадження дистанційного та змішаного навчання, значно сприяють зниженню рухової

активності школярів різних вікових категорій. Більшість учнів витрачають більше часу на сидіння за комп'ютерами або мобільними пристроями, що веде до малорухливого способу життя, в результаті профілактика гіподинамії стає набагато складнішою, оскільки необхідно розробляти ефективні стратегії для заохочення дітей до фізичних вправ і активного відпочинку навіть в умовах обмеженого часу та простору для рухової діяльності.

Проведені нами дослідження свідчать, що 46,5% резидентів зазначили свій тижневий об'єм рухової активності, як 14-21 год. і це є позитивною рисою, але 48,8% визначили свій об'єм рухової активності 6-12 год., що можна відмітити як тривожний показник, лише невеликий відсоток 4,7 % учнів розраховали свій об'єм як 22-30 год (рис. 3.1).

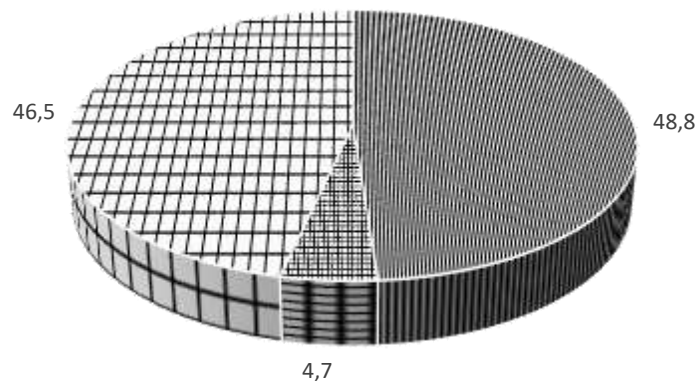


Рис. 3.1. Орієнтовний тижневий об'єм рухової активності респондентів (учні 11-14 років), n-43

Для вирішення проблеми зниження рухової активності школярів у сучасних умовах освітнього процесу можна запропонувати кілька ефективних шляхів:

- 1) важливо включати фізичні активності не лише в уроки фізкультури, але й у перерви між заняттями;

- 2) створення додаткових програм, які сприяють залученню дітей до спортивних секцій, факультативів або позашкільних занять;
- 3) використання фітнес-додатків, спортивних ігор на базі мобільних технологій та онлайн-тренувань дозволяє мотивувати дітей до фізичних навантажень навіть в умовах дистанційного навчання;
- 4) створення умов для активного відпочинку, таких як спортивні святкові дні, екскурсії на свіжому повітрі або активні заходи в позаурочний час, що заохочують дітей до рухової активності.

Результати проведеного дослідження підтверджують ці дані (рис. 3.2). 7% респондентів надають перевагу низькій руховій активності (повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телебачень), але 48,8% найбільше переважають помірній руховій активності (швидка ходьба, прибирання в оселі, робота на городі, гра на піаніно), також можна виділити 44,2% резидентів, яким більше подобається інтенсивна рухова активність (біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри).

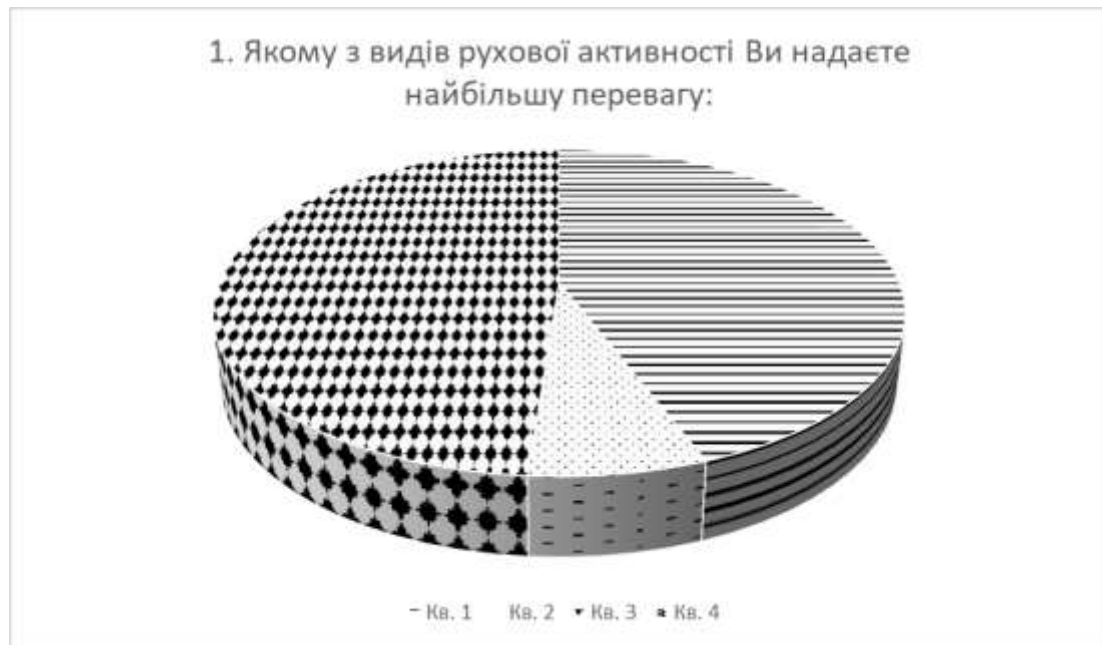


Рис.

3.2. Аналіз відповідей на питання

«Якому з видів рухової активності Ви надаєте найбільшу перевагу?»

Стельмахівська В. П. зазначає, що до видів рухової активності у школі, які сприяють підтримці необхідного рівня фізичної активності протягом доби, можна віднести:

- 1) уроки фізкультури;
- 2) організацію рухових вправ під час перерв;
- 3) години здоров'я;
- 4) фізкультхвилинки (руханки) в класі;
- 5) активність під час перебування в групі подовженого дня.

Крім того, рухова активність може мати місце і поза навчальним часом, зокрема через спортивні секції, факультативи та позашкільні програми. Також значне збільшення рухової активності може відбутися під час шкільного маршруту — на дорозі до школи та назад. Авторка виділяє таку структуру рухової активності (рис. 3.3.) [3, с. 120].



Рис. 3.3. Структура рухової активності

Серед форматів, що сприяють підвищенню рухової активності підлітків, особливу зацікавленість викликають сімейно-оздоровчі турніри, які поєднують активне дозвілля з родинною взаємодією (на думку 26,2% респондентів); конкурси спортивних «лайфхаків» та «цікавинок», що стимулюють креативність і обмін досвідом серед однолітків (38,1%); 35,7% учнів найбільше подобається майстер-класи від батьків або відомих гостей, які демонструють приклади активного способу життя й мотивують власним прикладом («Наша сімейка робить це так!», «Приклад мого татуся», «Сімейна вправа “на мільйон”») (рис. 3.4.)

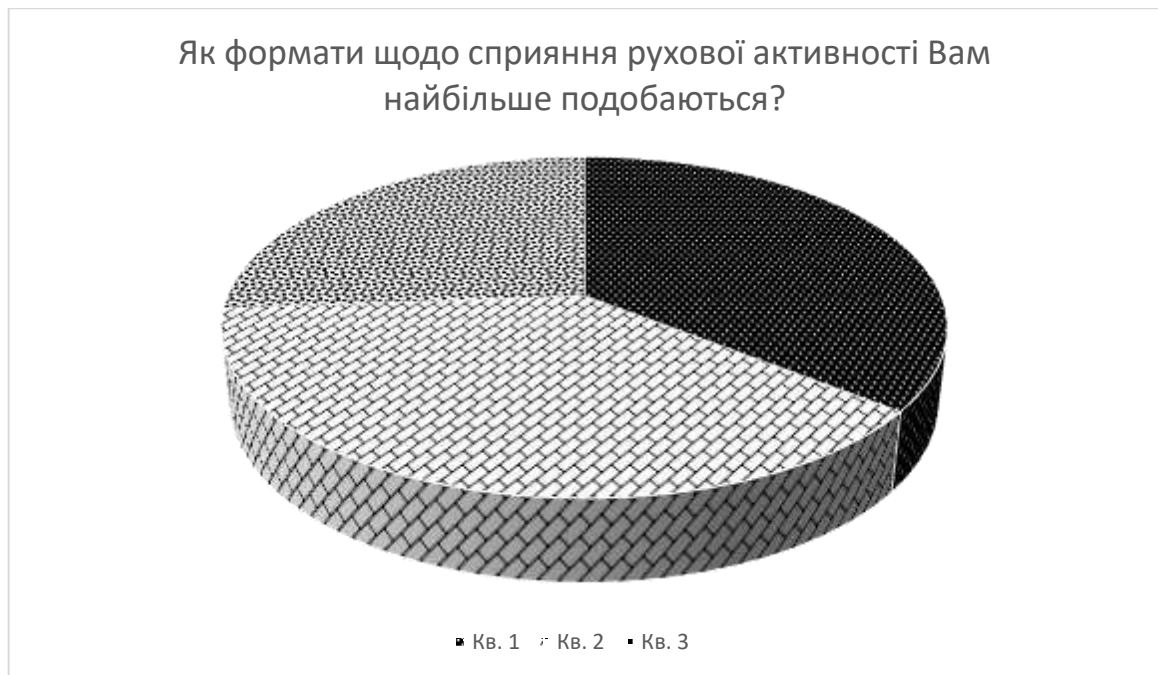


Рис. 3.4. Аналіз відповідей питання: «Які формати сприяння рухової активності Вам найбільше подобаються?»

Результати відповідей на питання «Які рухові активності Ви можете запропонувати для цікавого відпочинку на перервах у закладах освіти?» свідчать про високу різноманітність інтересів учнів у виборі форм активного відпочинку. Серед запропонованих видів активностей — гра у баскетбол, руханки під музику, заняття на сучасному спортивному майданчику, теніс, гольф, міні-руханки з

елементами танцю, гімнастичні вправи та навіть медитація. Окремі учні також запропонували інтеграцію інтелектуальних розваг із використанням гаджетів, віртуальних ігор та настільних ігор на зразок твістера й петанку. Частина респондентів зазначила, що прогулянки на свіжому повітрі — доступний і корисний спосіб проведення перерви. Такий спектр відповідей демонструє потребу у створенні умов для гнучкої, інтерактивної та індивідуально орієнтованої організації активного дозвілля у шкільному середовищі.

Аналіз відповідей на питання «Чим Ви займаєтесь на перервах між заняттями, задля відпочинку та відновлення своїх сил?» засвідчив багатокомпонентний характер учнівського дозвілля у межах навчального дня. Серед популярних форм відпочинку респонденти назвали прогулянки на свіжому повітрі, активні ігри з однокласниками, перегляд фільмів, читання книжок, дружнє спілкування, а також перекуси та підготовку до наступного уроку. Частина учнів використовує перерви для зйомки відео про користь фізичної активності, що свідчить про їхню зацікавленість у популяризації здорового способу життя. Загалом, відповіді демонструють як потребу в активному відновленні, так і прагнення до інтелектуального саморозвитку навіть у міжурочний час.

Педагог Веденіна М. В., на основі власного педагогічного досвіду, виділяє такі види рухової активності:

- 1) фізкультурна діяльність;
- 2) спортивна діяльність;
- 3) спортивно – ігрова діяльність;
- 4) фізкультурно – ігрова діяльність [4].

Фізкультурна діяльність — це система рухової активності, спрямована на підтримку та зміцнення фізичного здоров'я, розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, координації, гнучкості тощо) і підвищення загального рівня

фізичної підготовленості. Вона включає різні вправи, комплекси фізичних тренувань, заняття на свіжому повітрі, ранкову гімнастику та інші форми діяльності, що покращують фізичний стан організму.

Спортивна діяльність – це вид діяльності, що передбачає регулярне тренування та участь у спортивних змаганнях. Вона орієнтована на досягнення високих спортивних результатів і включає професіоналізм у виконанні вправ, техніку, стратегію та психологічну підготовленість до змагань. Спортивна діяльність охоплює різноманітні види спорту: командні, індивідуальні, зимові, літні види тощо.

Розглядаючи питання «Чи займаєтеся Ви яким-небудь видом спорту (гурток)?», здивувалися відповідями учнів на це питання: займаються танцями, боксом, відвідують класичні танці та балет, спортивні зали, грають у баскетбол, волейбол, футбол, ходять на тхеквондо, батути, плавання, відвідують заняття із фітнесу, також багато інших видів спорту, які є в нашій країні.

У межах нашого дослідження щодо тематики активних спортивних заходів встановлено, що найбільшу підтримку (58,1%) респонденти надали темі «Мій найулюбленіший вид спорту», сприймаючи її як найбільш динамічну та таку, що мотивує до рухової активності. Тематика «Я: до та після виконання вправ» отримала 25,6% відповідей, що також свідчить про її позитивне сприйняття, зокрема як засобу саморефлексії та мотивації. Найменший інтерес (16,3%) викликала тема «Мій улюблений спортсмен / спортсменка / приклад для наслідування», хоча вона теж має потенціал для формування зразків наслідування в активному способі життя (рис. 3.5).

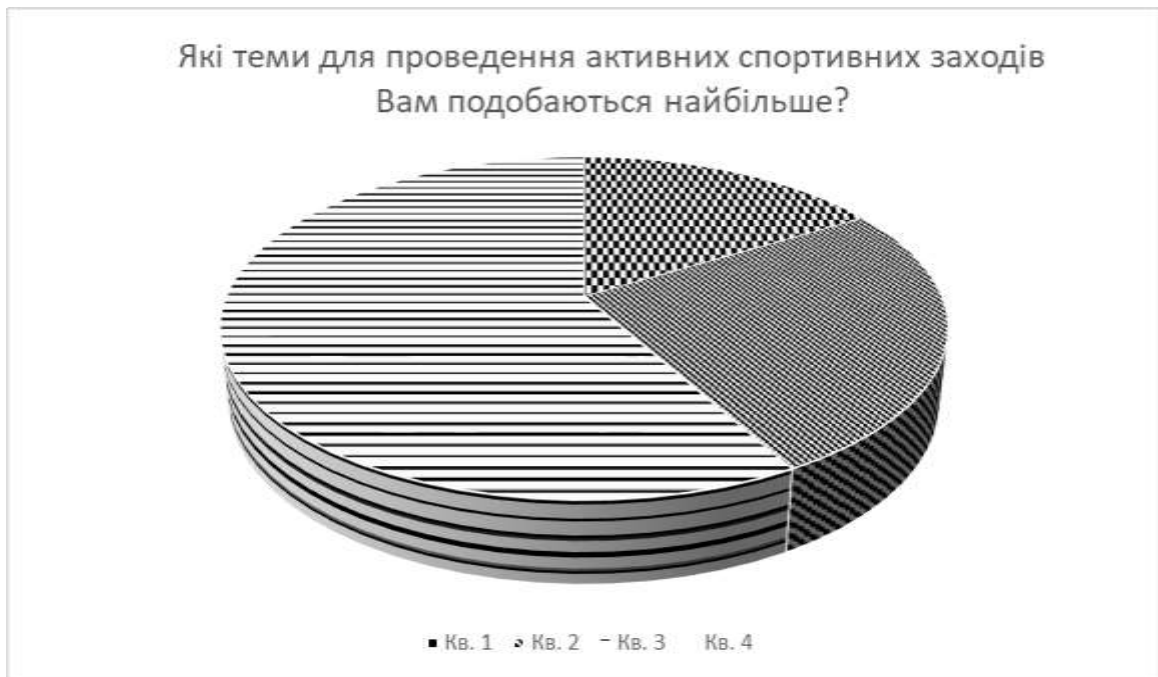


Рис. 3.5. Аналіз відповідей на питання «Які теми для проведення активних спортивних заходів Вам подобаються найбільше?»

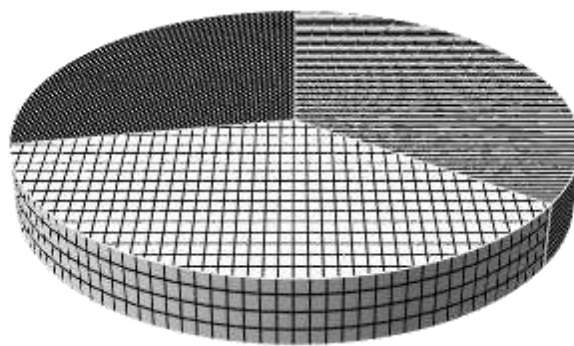
Аналіз відповідей на запитання «Який український або закордонний спортсмен/спортсменка Вам подобається найбільше?» засвідчив, що серед українських спортсменів учні найбільше захоплюються Олександром Усиком — його вважають прикладом наполегливості, внутрішньої сили та віри у власні можливості. Респонденти відзначають, що завдяки підтримці родини та цілеспрямованості він досяг значних успіхів у боксі та став авторитетною постаттю в міжнародному спортивному середовищі. Серед закордонних спортсменів найчастіше згадується Кріштіану Роналду — як зразок спортивної відданості, працьовитості та прагнення до перемоги. Учні приваблює його постійне самовдосконалення та здатність мотивувати команду до високих результатів у змаганнях. Ці приклади свідчать про те, що підлітки шукають у спортсменах не лише фізичну майстерність, а й особистісні якості, які можуть надихати їх на власному шляху.

Спортивно-ігрова діяльність – це комбінація спортивних вправ і ігор, що передбачають фізичну активність, змагання та командну взаємодію. Вона охоплює як активні спортивні заняття (футбол, баскетбол, волейбол), так і різні рухливі ігри, що сприяють розвитку командного духу, фізичних і тактичних навичок, цей вид діяльності є ефективним для розвитку моторики, тактики й швидкості реакції.

Фізкультурно-ігрова діяльність – це вид діяльності, який поєднує елементи фізичних вправ та ігор, спрямованих на фізичний розвиток і покращення загального здоров'я. Цей вид діяльності характерний для дітей та молодших школярів, оскільки включає різноманітні ігри з рухами, які сприяють розвитку координації, спритності, сили та витривалості. Такі заняття можуть бути як структурованими (з конкретними цілями та правилами), так і вільними для розвитку творчості у дітей [4].

Аналіз відповідей на питання «Як часто Ви робите зарядку-руханку зранку?» засвідчив різний рівень залучення учнів до ранкової фізичної активності (рис. 3.6).

Як часто Ви робите зарядку-руханку зранку?



= Кв. 1 Кв. 2 * Кв. 3 * Кв. 4

*Рис. 3.6. Аналіз відповідей питання
«Як часто Ви робите зарядку-руханку зранку?»*

Зокрема, 27,9% респондентів повідомили, що виконують зарядку щоденно з метою бадьорого старту та позитивного налаштування на день. Найбільша частка учнів — 37,2% — зазначила, що робить руханку кілька разів на тиждень для підтримання гарного самопочуття та настрою. Водночас 34,9% респондентів зовсім не практикують ранкову зарядку, вважаючи її непотрібною.

Відповідно до сучасних умов, на думку Жерновнікової Я. В. та Пятисоцької С. С. найоптимальнішим в контексті фізичного виховання та підвищення рухової активності школярів є індивідуальний підхід, при якому важливо не лише враховувати тривалість фізичних навантажень, а і їх інтенсивність, орієнтуючись на індивідуальні особливості кожної дитини, такі як вік, стать, стан здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість на конкретний момент. Важливу роль у реалізації цього підходу відіграє постійний медико-педагогічний контроль за участю лікарів, вчителів фізкультури та інших педагогів, які залучені до організації рухової активності учнів. Крім того, діти повинні навчатися самоконтролю за фізичним навантаженням, що відповідає можливостям їхнього організму, що важливо формувати на уроках фізичної культури [10, с. 55-58].

Не менш актуальним є інтегрований підхід до організації рухової активності школярів. Інтегрований підхід в освіті передбачає поєднання знань і навичок з різних навчальних дисциплін для досягнення комплексних результатів. На думку Тунди Т. А. інтегрований урок – це тип уроку, у якому навколо однієї теми поєднано відомості різних навчальних предметів, метою якого є розкриття загальних закономірностей, законів, ідей, теорій, що відображені у різних науках і відповідних їм навчальних предметах. Інтегровані уроки ставлять за мету об'єднати споріднені блоки знань із різних навчальних предметів навколо однієї теми з метою інформаційного та емоційного збагачення, сприйняття, мислення, почуттів учнів [26]. У контексті фізичної культури цей підхід полягає в інтеграції фізичних вправ з іншими сферами навчання, такими як математика,

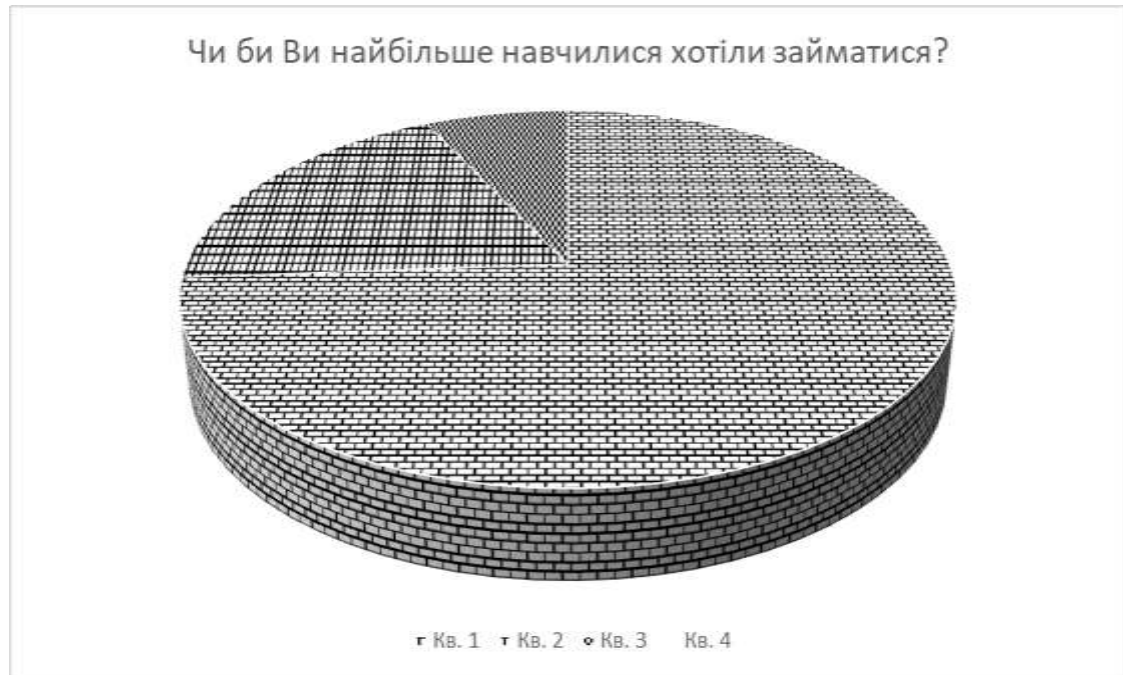
природознавство, мистецтво або іноземні мови, що дозволяє учням засвоїти фізичні знання через різноманітні методи та форми діяльності.

Інтегровані уроки мають низку переваг: вони сприяють підвищенню мотивації учнів та формуванню пізнавального інтересу, що дозволяє більш активно залучати дітей до навчального процесу. Крім того, такі уроки допомагають розвивати вміння порівнювати, узагальнювати інформацію та робити висновки, що сприяє розвитку аналітичного мислення. Інтегровані уроки також знижують рівень перенапруження та перевантаження учнів, дозволяючи уникнути монотонності в навчанні, вони сприяють формуванню гармонійно та інтелектуально розвинених особистостей, а також створюють умови для самореалізації, самовираження та прояву творчих здібностей учнів. Такий підхід активізує пізнавальну діяльність, розвиває потенціал учнів і дає можливість проводити нестандартні уроки з використанням різних форм і методів навчання [18, с. 46].

Наприклад, на уроці фізкультури можна поєднувати фізичні вправи з вивченням основ математики (підрахунок повторів, вимірювання часу), природознавства (дослідження біологічних процесів в організмі під час фізичних навантажень) або мистецтва (танцювальні рухи, хореографія). Такий підхід сприяє розвитку в учнів різностороннього мислення, стимулює інтерес до навчання та забезпечує глибше засвоєння матеріалу, а також дозволяє зберегти здоров'я та фізичну форму, поєднуючи навчальний процес з активним відпочинком.

Аналіз відповідей на питання «Чим би Ви найбільше навчилися хотіли займатися?» (рис. 3.7) показав чітку перевагу інтересу учнів до активних форм дозвілля. Зокрема, 73,8% респондентів виявили бажання займатися спортом — бігати, виконувати цікаві фізичні вправи, що свідчить про позитивне ставлення до рухової активності. Водночас 19% віддали перевагу пасивному варіанту

дозвілля — іграм на телефоні, зокрема з використанням інструментів штучного інтелекту (наприклад, чат «GPT»). Найменша частка опитаних — 7,1% — висловили зацікавлення інтелектуально-пасивною діяльністю, а саме читанням пізнавальної літератури про спорт і здоровий спосіб життя..



*Рис. 3.7. Аналіз відповідей на питання
«Чим би Ви найбільше навчилися хотіли займатися?»*

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість учнів надає перевагу активним формам фізичної діяльності, що є позитивним показником їхнього інтересу до спорту та здорового способу життя. Водночас помітна частка респондентів демонструє схильність до пасивного дозвілля, зокрема ігор на гаджетах або читання, що вказує на потребу у цілеспрямованій мотиваційній роботі з формування культури щоденної рухової активності. Ці дані підкреслюють актуальність інтеграції інтерактивних і креативних підходів у фізичне виховання для збереження інтересу молоді до спорту в умовах цифрової епохи.

З метою глибшого розуміння чинників, що впливають на залученість підлітків до фізичної активності, було проаналізовано відповіді на запитання «Як у вашій родині ставляться до активного відпочинку (різні види руханок тощо)?» (рис. 3.8).

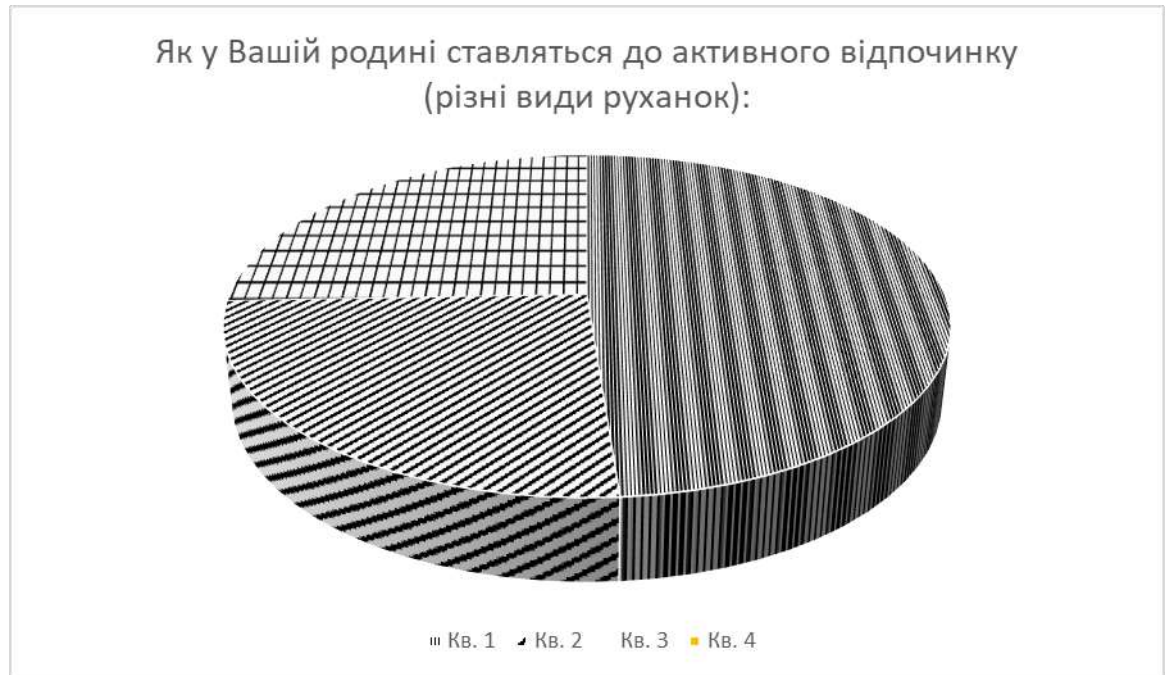


Рис. 3.8. Аналіз відповідей на питання: «Як у вашій родині ставляться до активного відпочинку (різні види руханок тощо)»

Результати аналізу свідчать: 25,6% учнів стверджують, що їхні батьки займаються спортом і в такий спосіб залучають у активний відпочинок своїх дітей; 25,6% резидентів підтверджують, що роблять спортивні руханки спільно з батьками/бабусями та дідусями і в такий спосіб різні покоління залучаються до активного відпочинку і весело проводять вільний час; 48,8% на жаль, батьки не займаються спортом і не ведуть здоровий спосіб життя, тому вважаю це негативною рисою, яку за потреби треба виправити.

На питання «У чому особисто для Вас полягає користь від проведення спільних сімейних спортивних заходів, у яких беруть участь діти, їхні батьки,

бабусі\дідусі?» отримали позитивні результати. Більшість вважають, користь від проведення спільних сімейних спортивних заходів є відпочинок всією родиною її зміцнення, об'єднання та зближення стосунків із батьками, підтримка один одного під час спортивних заходів, покращується спілкування із рідними, учні стають щасливими, пізнають ще більше один одного, отримують позитивні емоції та гарно і цікаво проводять час разом.

Сучасні підходи до організації рухової активності у школах базуються на індивідуалізації фізичних навантажень, використанні новітніх технологій, безпеці учнів, а також акценті на емоційному та психологічному розвитку дітей. Вони спрямовані на забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичної та психічної готовності учнів до різних життєвих викликів. Розуміння важливості рухової активності у школах сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості та розвитку в учнів навичок, які вони зможуть застосовувати на всіх етапах свого життя.

Переходячи до першого відкритого питання «Із якими проблемами Ви стикаєтеся, коли реалізуєте рухову активність?» можна зробити такі висновки: багато учнів страждають на різні травми біль в ногах, стопах, втому після навчання та небажання займатися руховою активністю. Але є учні, яким заважають різні захворювання такі як, гідроцефалія, проблеми із тиском, віддишка, та різні проблеми зі здоров'ям.

Також із військовим станом в нашій країні, резидентам стискаються із проблемою повітряних тривог, нестача інвентарю, нестача комфортних спортивних залів, а також недостатку часу для заняття руховою активністю та подальшого розвитку у спортивному напрямку.

Розглядаючи наступне питання: «Що саме заважає Вам повноцінно реалізувати рухову активність, зважаючи на сучасні реалії життя, розвиток техніки та Ваш настрій?» отримані такі відповіді: більшість учнів навчаються

онлайн, тому сидячий спосіб життя їм не дає можливість повноцінно реалізовувати рухову активність. Є резиденти, яким не вистачає мотивації, щоб почати займатися активністю, також брак часу та проблеми зі здоров'ям грають велику роль у введенні активного способу життя.

Ми перейшли до останнього питання анкетування «Що на вашу думку, людині надає рухова активність?» резиденти надали свої відповіді: здоров'я, спорт, підвищення енергії, гарне самопочуття, витривалість, спалювання калорій, спортивні навички, покращення загального стану організму, зміцнення м'язів, зміцнення імунітету, мотивацію, молодість, нові знайомства.

Результати аналізу навчальних досягнень учнів з фізичної культури: продемонстровано в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати аналізу навчальних досягнень

Рівень навчальних досягнень	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	6	20%
Середній	19	63.3%
Низький	5	16.7%
<i>Разом</i>	<i>30</i>	<i>100%</i>

Аналіз навчальних результатів учнів з фізичної культури засвідчив, що переважна більшість учнів (63.3%) демонструють середній рівень фізичної підготовленості. Високий рівень зафіксовано у 20% учнів, що свідчить про наявність мотивованих і фізично розвинених школярів. Низький рівень виявлено у 16.7% учнів, що потребує подальшої педагогічної уваги та індивідуалізованого підходу до підвищення їх рухової активності та зацікавленості у фізичному вихованні.

Результати крокометрії, проведеної серед 30 учнів з метою оцінки рівня їхньої рухової активності за день (у кількості кроків), відповідно до типових рекомендацій для віку 11–14 років (табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Результати крокометрії

Рівень рухової активності (за даними крокометрії)	Кількість учнів	Відсоток (%)	Середня кількість кроків/день
Високий (понад 13 000 кроків)	6	20%	14 200
Середній (від 9 000 до 13 000 кроків)	19	63.3%	11 500
Низький (менше 9 000 кроків)	5	16.7%	7 800
<i>Разом</i>	<i>30</i>	<i>100%</i>	—

Результати крокометрії узгоджуються з попереднім аналізом навчальних досягнень. Більшість учнів (63.3%) мають середній рівень щоденної рухової активності, що свідчить про загальну відповідність вимогам фізичного розвитку, проте з наявністю потенціалу для покращення. Високий рівень активності зафіксовано у 20% учнів, тоді як 16.7% показали низький рівень, що може свідчити про малорухливий спосіб життя і потребує корекції через мотиваційні заходи та зміну організації фізичної активності впродовж дня.

Результати хронометрії, яка проводилася з метою оцінки часу, витраченого учнями на виконання фізичних вправ, як показник їхньої рухової активності та ефективності виконання завдань. Для дослідження обрано вправу — біг на 30 метрів, яку виконували всі 30 учнів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Результати хронометрії

Рівень виконання	Час (с)	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	до 5,0	7	23.3%
Середній	5,1 – 6,5	18	60%
Низький	більше 6,5	5	16.7%
<i>Разом</i>	—	30	100%

Результати хронометрії свідчать, що більшість учнів (60%) виконують рухові завдання на середньому рівні, що є типовим для даної вікової групи. Високий рівень швидкісної підготовленості виявлений у 23.3% учнів, що свідчить про їх добру фізичну форму та потенціал. Низький рівень (16.7%) свідчить про необхідність корекції фізичного навантаження та мотивації до занять фізичною культурою. Такі дані дозволяють вчителю більш точно адаптувати програму фізичного виховання до індивідуальних можливостей учнів.

У ході дослідження було проведено систематичне спостереження за діяльністю учнів 11–14 років на уроках фізичної культури. Основна увага приділялася рівню активності учнів, їх включеності у навчальний процес, взаємодії з учителем і однокласниками, а також реакції на фізичні навантаження. У більшості випадків (приблизно 60–65% учнів) учні проявляли помірний рівень активності — вони виконували завдання вчителя, проте іноді відволікатись або уникали максимальної залученості у вправи. Такий рівень активності характерний для учнів, які не мають яскраво вираженого інтересу до спорту, але загалом позитивно ставляться до уроків.

Близько 20% учнів виявили високий рівень зацікавленості та залученості. Вони активно брали участь у вправах, швидко виконували завдання, ініціювали взаємодію в ігрових видах діяльності, демонстрували спортивну ініціативу та готовність до самостійного вдосконалення фізичних навичок. У 15–20% учнів спостерігався низький рівень активності. Такі учні часто пасивні, іноді уникають участі у вправах, не проявляють ініціативи та не зацікавлені в командній роботі. У деяких випадках виявлялися ознаки низької мотивації, можливо пов'язані з особистими переживаннями, низьким рівнем фізичної підготовленості або негативним досвідом. Загалом, результати спостереження дозволили зробити висновок, що рівень фізичної активності учнів на уроках тісно пов'язаний з їхнім особистим ставленням до фізичного виховання, попереднім досвідом, а також педагогічними підходами вчителя. Це підкреслює важливість мотиваційної підтримки та індивідуалізованого підходу до кожного учня.

3.2. Розробка практичних рекомендацій для вчителів стосовно оптимізації рухової активності учнів 11–14 років

Оптимізація рухової активності учнів середнього шкільного віку (11–14 років) є важливим завданням сучасної системи освіти, оскільки цей період характеризується інтенсивним фізіологічним та психологічним розвитком. З метою підвищення ефективності фізичного виховання та зміцнення здоров'я учнів, пропонуються наступні практичні рекомендації для вчителів фізичної культури:

Відповідно до науково-методичних рекомендацій, учні 11–14 років повинні щоденно отримувати не менше 60 хвилин помірної або високої інтенсивності фізичної активності. Це може бути досягнуто шляхом поєднання уроків фізичної культури, активних перерв, позакласних спортивних заходів та самостійної рухової діяльності учнів.

Використання варіативних модулів, таких як фітнес, аеробіка, танцювальні програми, спортивні ігри та елементи бойових мистецтв, сприяє підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою та дозволяє враховувати їхні індивідуальні потреби та уподобання [2].

Зважаючи на різний рівень фізичного розвитку та підготовленості учнів, важливо застосовувати індивідуальний підхід при плануванні та проведенні занять. При використанні індивідуального підходу важливим є застосування принципу доступності. Індивідуальні особливості кожної особи визначаються різними факторами. До біологічних належать вік, стать, генетичні особливості та рівень працездатності. Соціальні чинники, такі як сім'я, школа та оточення, також відіграють важливу роль. Психічні процеси, такі як сприйняття, пам'ять, мислення, воля, характер та схильності, значно впливають на формування індивідуальності. Крім того, фізичний розвиток людини є ще одним важливим аспектом, що визначає її здатності та особливості в різних ситуаціях [20].

Педагог повинен враховувати індивідуальні особливості своїх учнів, такі як темперамент, характер, волю, мислення, почуття та інтереси, щоб зосередитися на позитивних рисах і коригувати негативні аспекти їхньої діяльності та поведінки. У рамках індивідуального підходу вчитель має вести детальний облік кожного учня, що включає інформацію про морфо-функціональні можливості, фізичний стан та стан здоров'я, а також психологічні та індивідуальні особливості. Крім того, важливо мати дані про реакцію організму учнів на фізичні навантаження, зокрема результат функціональних проб, таких як проба Руф'є, яка дозволяє оцінити функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи [28].

Створення позитивного емоційного фону на уроках, використання ігрових форм організації занять та заохочення досягнень учнів сприяють формуванню стійкої мотивації до регулярної фізичної активності [8].

Ефективність заходів щодо підвищення рухової активності учнів значно зростає при активній участі батьків та інших педагогів. Спільні зусилля сприяють формуванню здорового способу життя та підтримці активності учнів поза межами школи. Забезпечити здоров'я дітей можна лише за умови спільної діяльності педагогів та батьків. Основними завданнями дошкільного навчального закладу у співпраці з родинами є:

1. вивчення особливостей родини кожної дитини;
2. активне залучення батьків до освітнього процесу;
3. вивчення та поширення кращого сімейного досвіду щодо розвитку дошкільників [17].

Колесник В. А. надає такі рекомендації для батьків:

1. щодня виконувати разом з дитиною ранкову гімнастику та виходити на прогулянки;
2. спільно здійснювати пішохідні прогулянки та туристичні походи;
3. залучати дитину до виконання основних рухів — ходьби, бігу, стрибків, вправ з м'ячем, лазіння, повзання тощо;
4. брати участь у рухливих та спортивних іграх;
5. спільно організовувати спортивні свята, розваги та інші активності;
6. кататися на велосипеді, роликах, грати у бадмінтон, теніс, футбол, стрибати на скакалці разом з дитиною [16].

Застосування крокометрів, фітнес-браслетів та інших пристроїв дозволяє об'єктивно оцінювати рівень фізичної активності учнів та коригувати навчальний процес відповідно до отриманих даних.

Мотивація молоді до фізичних вправ значною мірою залежить від кваліфікації наставників та їх здатності враховувати індивідуальні особливості учнів. Тренери та вчителі повинні застосовувати відповідні методи, що сприяють підвищенню впевненості учнів та внутрішньої мотивації до занять. Важливо, щоб

методи заохочення забезпечували відчуття успіху і сприяли розвитку впевненості. Одним із найбільш ефективних способів мотивації є демонстрація позитивних ефектів фізичної активності, таких як інтерес до нових видів діяльності, цікаві заняття, прагнення до самовдосконалення та участі в змаганнях. Також важливими факторами є вплив соціального оточення, бажання мати привабливу фізичну форму, здатність захищати себе та інших, а також приклад улюблених спортсменів чи кінозірок [21].

Формуванню мотивації у школярів до регулярних занять фізичними вправами сприяють такі педагогічні умови [19]: створення позитивного, ціннісного ставлення до фізичної активності, цілеспрямоване заохочення та стимулювання до активних занять фізкультурою, розвиток інтересу до фізичної культури, а також надання знань з цієї дисципліни р формування навичок самостійного виконання фізичних вправ.

Впровадження зазначених рекомендацій у практику шкільного фізичного виховання сприятиме підвищенню рівня рухової активності учнів 11–14 років, покращенню їхнього фізичного стану та загального здоров'я.

Висновки до розділу 3:

Комплексне дослідження рівня рухової активності учнів 11–14 років із використанням анкетування, хронометрії, порівняння навчальних результатів, спостереження, а також діагностичних методик дозволило здійснити всебічний аналіз фізичної активності школярів та виявити ключові чинники, що впливають на її рівень.

Результати анкетування свідчать про помірний рівень залученості учнів до фізичної активності в межах і поза межами шкільних занять. Лише 25,6% учнів зазначили, що їхні батьки є активними прикладами здорового способу життя, а ще стільки ж залучені до спільних активностей із членами родини різних

поколінь. Це свідчить про певний позитивний вплив родинного середовища на формування рухової активності, але також вказує на проблему — майже половина учнів (48,8%) не мають підтримки з боку родини в питаннях спорту й активного дозвілля. Це потенційно знижує їхню мотивацію до регулярної рухової активності. Також варто відзначити, що 73,8% учнів виявили бажання займатися фізичними вправами (біг, руханки), що свідчить про високий потенціал до розвитку рухової культури за умови створення відповідного освітнього середовища. Натомість 26,1% (разом пасивне+інтелектуальне дозвілля) обрали сидячі види дозвілля, що може призвести до формування гіподинамічного стилю життя.

Згідно з результатами хронометрії, більшість учнів (60%) демонструють середній рівень швидкісної активності, а 23,3% — високий. Це корелює з результатами навчальних досягнень, де 63,3% учнів мають середній рівень, 20% — високий і лише 16,7% — низький.

Спостереження за уроками фізичної культури показало, що учні здебільшого виконують завдання, але рівень залученості варіюється. Активну участь проявляли близько 20% учнів, інші ж демонстрували помірну або низьку зацікавленість, що пов'язано з браком мотивації, індивідуальних підходів та, ймовірно, несформованою культурою фізичної активності в сім'ї.

Загалом, отримані дані свідчать про потребу в оновленні підходів до організації фізичного виховання в школі з опорою на міжпоколінну взаємодію, елементи гейміфікації та родинно-спортивну співпрацю.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження охоплює різні аспекти організації рухової активності учнів 11-14 років, зокрема, фізичну підготовленість підлітків, вікові особливості їх фізичного розвитку, а також сучасні підходи до формування фізичної активності в освітньому процесі. Метою роботи було здійснити всебічний аналіз факторів, що впливають на рівень рухової активності підлітків, а також вивчити методи оптимізації цих процесів з урахуванням вікових особливостей та сучасних педагогічних підходів.

2. Розглянуто теоретичні засади рухової активності як важливого чинника гармонійного розвитку особистості. З'ясовано, що підлітковий вік є критичним періодом для формування фізичної культури, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до активного способу життя. Підлітки потребують особливого підходу до фізичного виховання, оскільки в їхньому віці відбуваються суттєві зміни в організмі, які впливають на фізичну активність. Водночас важливим є вплив соціального оточення, зокрема сім'ї та шкільного колективу, на формування здорових звичок у дітей.

3. Проаналізовано вікові особливості фізичного розвитку учнів 11–14 років, оскільки саме на цьому етапі розвитку учні переживають фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, змінами в м'язовій силі, гнучкості та витривалості. Ці зміни визначають специфіку їхньої фізичної активності, потребу в адаптації фізичних навантажень та вправ, а також у врахуванні індивідуальних можливостей кожного учня. У цьому віці важливо не лише забезпечити фізичну активність, але й стимулювати інтерес до здорового способу життя, через впровадження цікавих, мотиваційних методів.

4. Розглянуто сучасні підходи до організації рухової активності в школі. Зокрема, важливим є врахування індивідуальних потреб учнів, формування мотивації до занять фізичною культурою та використання інноваційних методів (інтерактивні тренування, спортивні ігри, використання сучасних технологій). Одним з важливих аспектів є залучення сім'ї до фізичного виховання дітей, що підтверджено результатами анкетування. Родинна підтримка може значно підвищити рівень мотивації підлітків до фізичних вправ.

5. Результати дослідження свідчать про різний рівень фізичної активності серед учнів. Зокрема, більшість учнів мають середній рівень фізичної підготовленості, що свідчить про необхідність додаткових заходів для активізації фізичного виховання в школі. Меншість учнів мають низький рівень активності, що потребує більшої уваги з боку вчителів та батьків для зміцнення мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

6. Результати анкетування також підтверджують важливість сімейного впливу на рухову активність дітей. 48,8% учнів відзначили, що їхні батьки не займаються спортом, що негативно впливає на мотивацію дітей до фізичної активності. Лише 25,6% учнів мають підтримку з боку батьків, що займаються спортом і залучають дітей до активного відпочинку. Водночас більшість учнів (73,8%) виказали бажання займатися спортом, що дає підстави для розробки рекомендацій, спрямованих на підвищення фізичної активності в школі через створення більш мотиваційних і цікавих умов для учнів.

7. Згідно з результатами хронометрії, 60% учнів виконували фізичні вправи на середньому рівні швидкості, що також свідчить про необхідність адаптації фізичних вправ для різних рівнів підготовленості учнів. Спостереження за уроками фізичної культури показало, що 20% учнів активно беруть участь у фізичних вправах, а інші демонструють меншу активність, що вимагає

впровадження нових методів і форм роботи, таких як ігрові методи або інтерсентні підходи.

8. Розроблені практичні рекомендації для вчителів фізичної культури включають пропозиції щодо підвищення мотивації учнів через цікаві та інтерактивні заняття, організацію спортивних заходів для родин, а також розвиток індивідуального підходу до кожного учня. Пропонується використовувати сучасні технології для стимулювання інтересу до спорту, а також впроваджувати нові форми тренувань, які поєднують фізичну активність з елементами гри та творчості.

9. Загалом, дослідження підтвердило важливість комплексного підходу до організації фізичного виховання в школі, який враховує вікові особливості, індивідуальні потреби учнів та вплив сімейного середовища. Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що для підвищення рівня рухової активності учнів важливо використовувати сучасні методи, що мотивують учнів до регулярних занять фізичною культурою, зокрема інтерактивні, інноваційні методи навчання та залучення сім'ї до фізичної активності. Тільки в такому випадку можна досягти значного прогресу в розвитку здорових звичок серед підлітків та знизити ризики розвитку гіподинамії в майбутньому.

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоров'я дітей і рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
2. Бондаренко С., Шевченко О. Підвищення рухової активності учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми (з досвіду роботи). URL: https://znayshov.com/FR/5840/150.pdf?utm_source=chatgpt.com(дата звернення: 25.04.2025).
3. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2004. 42 с.
4. Веденіна М. В. Види рухової активності. вплив рухової активності на благополуччя людини. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/vidi-ruhovo-aktivnosti-vpliv-ruhovo-aktivnosti-na-blagopoluchchya-lyudini-50925.html> (дата звернення: 13.02.2025).
5. Вплив рухової активності на психічний розвиток дитини. *Psychologist*. URL: <https://psychologist.com.ua/vpliv-ruxovoi-aktivnosti-na-psixichnij-rozvitok-ditini-naukovi-dokazi-ta-rekomendatsii/#:~:text=%D0%A0%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%8F%D1%94%20%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8E%20%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D1%8F,%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%96%D1%97%20%D0%B7%20%D1%96%D0%BD%D1%88%D0%B8%>

[D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D1%96%D1%82%D1%8C%D0%BC%D0%B](#)

[8](#). (дата звернення: 13.02.2025).

6. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю. П. Ядвіга та ін. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць/за ред. СС Єрмакова. 2009. № 12. С. 202-204.*
7. Городнянська О. Стаття "Організація рухової активності школярів під час дистанційного навчання". *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-organizaciya-ruhovo-aktivnosti-shkolyariv-pid-chas-distanciynogo-navchannya-440906.html> (дата звернення: 13.02.2025).
8. Грачова В. О. Шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання підлітків. *ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ*. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/9634/1/ГРАЧОВА.doc?utm_source=chatgpt.com(дата звернення: 25.04.2025).
9. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. 394 с.
10. 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.
11. Захарасевич Н. В., Кравець Н. С., Клевака Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. 2024. *Академічні візії*, № 38. 11 с.
12. Значення рухової активності дітей та підлітків / І. О. Сидорчук та ін. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2020. № 7. С. 29-34.

13. Йопа Т., Пермяков О., Рибалко Л. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2021. С. 145-149.
14. Карпушкіна Я. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/11914/1/+74-та%20конф.%20Т.2-340-341.pdf> (дата звернення: 13.02.2025).
15. Коблик В. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ В ПІДЛІТКІВ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПРАЦІ. Молодий вчений. 2017. № 2. С. 60-70.
16. Колесник В. А. Рекомендації батькам щодо фізичного виховання дітей. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/rekomendaci-batkam-schodo-fizichnogo-vihovannya-batkam-208903.html> (дата звернення: 25.04.2025).
17. Костюк Н. В. Процвітницька робота з батьками щодо фізичного розвитку та зміцнення здоров'я вихованців. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/prosvitnytska-robota-z-batkamy-shchodo-fizychnoho-rozvytku-ta-zmitsnennia-zdorovia-vykhovantsiv-28507.html> (дата звернення: 25.04.2025).
18. Кривуца І., Несен О. Інтегровані уроки фізичної культури у закладах середньої освіти під час дистанційної форми навчання. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. за результатами II наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди, Харків, 27–28 жовт. 2022 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковород. Харків. 2022. С. 45–54.
19. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. Кривий Ріг, 2002. 18 с.

20. Линок А. А. З досвіду роботи "Особливості індивідуального підходу до учнів на уроках фізичної культури". *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/z-dosviduroboti-osoblivosti-individualnogo-pidhodu-do-uchniv-na-urokah-fizichno-kulturi-320485.html>(дата звернення: 25.04.2025).
21. Олексієнко Я. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL: <https://www.pdau.edu.ua/np/pdf2/5.pdf>(дата звернення: 25.04.2025).
22. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя. *МОЗ України*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja#!> (дата звернення: 13.02.2025).
23. Романчук Н. В. Рухова активність. Види рухової активності. Переваги активного способу життя. (НУШ 5 клас ,автор Воронцова). *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/ruhova-aktivnist-vidi-ruhovo-aktivnosti-perevagi-aktivnogo-sposobu-zhittya-311657.html> (дата звернення: 13.02.2025).
24. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 4 (149). С. 118-122.
25. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підруч. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008, Т. 1. 391 с.
26. Тунда Т. А. Інтегрований урок – шлях до цілісного сприйняття учнями навколишнього світу. *ВСЕОСВІТА*. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/010028zg->

- [af53.docx.html#:~:text=Інтегрований%20урок%20\(від%20лат.,і%20відповідних%20їм%20навчальних%20предметах. \(дата звернення: 13.02.2025\).](#)
27. Фонд Ріната Ахметова. Пубертатний період: які фізіологічні та емоційні зміни відбуваються | «Фонд Ріната Ахметова». *Благодійна організація «Фонд Ріната Ахметова»*. URL: <https://akhmetovfoundation.org/rinat-ahmetov-dityam/advice/pubertatnyy-period-skilky-tryvae-i-yaki-fiziologichni-ta-emotsiyni-zminy-vidbuvayutsya>(дата звернення: 25.04.2025).
 28. Холод Ю. В. «Особистісний підхід до навчання та виховання учнів засобами фізичної культури». *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/osobistisniy-pidhid-do-navchannya-ta-vihovannya-uchniv-zasobami-fizichno-kulturi-187974.html>(дата звернення: 25.04.2025).
 29. Шадрін Н. В. Особливості фізичного розвитку підлітків та їх врахування при проведенні занять з фізичної культури : бакалаврська робота. Херсон, 2021. 35 с.
 30. Ясінський І. Особливості фізичного розвитку підлітка. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/osoblivosti-fizichnogo-rozvitku-pidlitka-300931.html> (дата звернення: 13.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А.

Анкета для учнів про ставлення до фізичної культури

1. Якому з видів рухової активності Ви надаєте найбільшу перевагу:
 - а) низька: повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач;
 - б) помірна: швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно;
 - в) інтенсивна: біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри.
2. Зазначте Ваш орієнтовний тижневий об'єм рухової активності:
 - а) 14–21 год.; б) 6–12 год.; в) 22–30 год.
3. Які формати сприяння рухової активності Вам найбільше подобаються?
 - а) сімейно-оздоровчі турніри;
 - б) конкурси спортивних «лайфхаків» – «цікавинок»;
 - в) майстер-класи (майстерки) від батьків дівчат і хлопців / відомих зіркових гостей («Наша сімейка робить це так!», «Приклад мого татуся», «Приклад моєї матусі», «Сімейна вправа “на мільйон”» тощо).
4. Які теми для проведення активних спортивних заходів Вам подобаються найбільше?
 - а) «Мій найулюбленіший вид спорту»;
 - б) «Я: до та після виконання вправ»;

в) «Мій улюблений спортсмен» /«Моя улюблена спортсменка» / «Приклад для наслідування» тощо.

5. Як часто Ви робите зарядку-руханку зранку?

а) щодня; б) кілька днів на тиждень; в) ніколи.

6. Чим би Ви найчастіше хотіли займатися?

а) грати в телефоні у нові цікаві ігри, створені штучним інтелектом (чат «GPT» – «ChatGPT»);

б) займатися спортом: бігати, виконувати цікаві фізичні вправи;

в) читати пізнавальні книжки про спорт та здоровий спосіб життя загалом.

7. Як у Вашій родині ставляться до активного відпочинку (різні види руханок тощо)?:

а) батьки займаються спортом;

б) робимо спортивні руханки спільно з батьками / бабусями та дідусями;

в) батьки НЕ займаються спортом.

Запитання у відкритому форматі

8. Із якими проблемами Ви стикаєтеся, коли реалізуєте рухову активність (вказати до 3-х проблем максимум)?

9. Що саме заважає Вам повноцінно реалізувати рухову активність, зважаючи на сучасні реалії життя, розвиток техніки та Ваш настрій?

10. Зазначте, у чому, особисто для Вас, полягає користь від проведення спільних сімейних спортивних заходів, у яких беруть участь діти, їхні батьки, бабусі / дідусі?

11. Які рухові активності (зокрема – назви спортивних вправ, як варіант) Ви можете запропонувати для цікавого відпочинку на перервах у закладах освіти? (2–3 активності).

12. Зазначте, чим Ви займаєтесь на перервах між заняттями, задля відпочинку та відновлення своїх сил? (одне речення, максимум – два).

13. Чи займаєтесь Ви яким-небудь видом спорту (можливо, відвідуєте гуртки)? Якщо так – зазначте, яким саме (карате, бокс тощо) та як довго (скільки місяців або років ходите до спортивного гуртка або секції).

14. Який український або закордонний спортсмен / спортсментка Вам подобається найбільше? Зазначте також, які його / її риси Вам імпонують?

15. Що, на Вашу думку, людині надає рухова активність?