

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

**Іванов Володимир Васильович**

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

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

Тімашева О. В. \_\_\_\_\_



Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

к.фіз.вих.н., доцент

Латишев Микола Вікторович

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ</b>	<b>6</b>
1.1 Сутність та значення фізичної активності школярів	6
1.2 Психолого-педагогічні особливості дітей шкільного віку	12
1.3 Мотиваційні та соціальні чинники фізичної активності школярів	20
Висновок до розділу 1	26
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>28</b>
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	30
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ОПИТУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ</b>	<b>31</b>
3.1 Характеристика рівня та особливостей фізичної активності школярів	31
3.2 Структура вільного часу та фізичної активності школярів	37
3.3 Вплив воєнного стану та мотиваційні аспекти фізичної активності	41
Висновок до розділу 3	45
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

Фізична активність школярів виступає ключовим чинником їхнього гармонійного розвитку, впливаючи не лише на фізичний стан, а й на психічне та соціальне благополуччя. Регулярні рухові заняття сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, розвитку м'язів і опорно-рухового апарату, формують координаційні навички та гнучкість. Крім того, фізична активність забезпечує профілактику хронічних захворювань і створює фундамент для здорового способу життя в майбутньому [4, 18, 26, 31].

Рухова діяльність школярів також є важливим чинником розвитку психоемоційних та соціальних компетенцій. Вона формує стійку мотивацію до активного способу життя, підтримує позитивне емоційне ставлення до фізичних вправ, стимулює самостійність та впевненість у власних можливостях. Завдяки активності діти опановують навички командної взаємодії, а також здатність долати труднощі та підтримувати власну працездатність, що позитивно відображається на їхній загальній соціалізації [1, 19].

Разом із тим сучасний стан фізичної активності школярів свідчить про певні проблеми. Переважна частина учнів характеризує свій рівень рухової діяльності як помірний, тоді як значна частка дітей має низьку активність, що зумовлено недостатньою мотивацією та різними обмежувальними факторами. Вільний час школярів часто займають пасивні види діяльності, такі як комп'ютерні ігри, перегляд відео та користування соціальними мережами, що знижує регулярність фізичних занять. Це підкреслює необхідність комплексних підходів для стимулювання рухової активності та формування систематичних рухових звичок серед підростаючого покоління [3, 15, 28].

Важливим аспектом формування фізичної активності школярів є вплив соціальних та психологічних чинників. Соціальне оточення – сім'я, однолітки та педагогічний колектив – значно впливає на мотивацію дітей до регулярних занять та розвиток рухових навичок. Внутрішня мотивація, підкріплена

підтримкою дорослих та позитивним емоційним досвідом від фізичної активності, сприяє формуванню стійкого інтересу до активного способу життя. Водночас психологічний стан дітей, рівень стресу та умови дистанційного навчання можуть зменшувати рівень їхньої рухової активності, підкреслюючи необхідність системного підходу до організації фізичних занять та створення безпечного, доступного і стимулюючого середовища для розвитку школярів. Сучасний спорт високих досягнень ставить перед спортсменами все більші вимоги до рівня їхньої фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості [1, 16].

**Мета роботи** – визначити мотиваційні, соціальні та організаційні чинники, що впливають на формування фізичної активності школярів в умовах воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо фізичної активності школярів, її впливу на фізичний, психічний та соціальний розвиток, а також мотиваційних і соціальних чинників.

2. Розробити анкету для визначення мотиваційні, соціальні та організаційні чинники, що впливають на формування фізичної активності школярів в умовах воєнного стану.

3. Виявити мотиваційні чинники та бар'єри, що впливають на регулярність рухової діяльності школярів на основі анкетування

4. Визначити чинники, що стимулюють або обмежують фізичну активність школярів в умовах воєнного стану.

**Об'єкт дослідження** – фізична активність школярів.

**Предмет дослідження** – вплив воєнного стану на фізичну активність учнів середнього шкільного віку.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження було використано комплекс різноманітних методів: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження** полягає у виявленні сучасного стану фізичної активності школярів середнього віку та структури їхнього вільного часу, визначенні впливу воєнного стану, онлайн-навчання і психологічних факторів на рухові звички, а також аналізі мотиваційних стимулів і бар'єрів до активних занять. Вперше систематизовано дані про частку учнів із низьким, середнім та високим рівнем фізичної активності, перевагу організованих форм занять і пасивних видів дозвілля, а також роль соціального оточення у підтримці регулярної рухової діяльності. Результати дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до стимулювання фізичної активності школярів, який враховує психологічний стан, мотиваційні чинники та доступність умов для активного відпочинку.

**Структура роботи** визначена логікою дослідження, його метою і завданнями. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок. Список літератури містить 39 джерел. Кваліфікаційна робота включає 8 рисунків і 4 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Фізична активність є одним із ключових чинників збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку, забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток, формування рухових умінь і навичок, а також сприяючи психоемоційному благополуччю. У сучасних умовах значення фізичної активності зростає у зв'язку зі змінами способу життя, поширенням малорухомих форм дозвілля та збільшенням часу, проведеного за використанням цифрових технологій. Це зумовлює необхідність глибокого теоретичного осмислення сутності фізичної активності школярів та факторів, що впливають на її рівень [5, 21].

Особливу актуальність проблема фізичної активності набуває в умовах соціальних трансформацій, зокрема воєнного стану, який суттєво впливає на організацію повсякденного життя дітей і підлітків. Обмеження доступу до спортивної інфраструктури, зміни у форматі навчання, а також психоемоційне навантаження можуть негативно позначатися на рівні рухової активності школярів. У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні не лише кількісних характеристик фізичної активності, а й мотиваційних, соціальних та психологічних аспектів, що визначають поведінку учнів у сфері рухової діяльності [3, 26].

#### **1.1. Сутність та значення фізичної активності школярів**

Заохочення школярів до щоденної фізичної активності є важливою умовою не лише підтримання їхнього фізичного та фізіологічного здоров'я, але й забезпечення емоційного благополуччя. Регулярна рухова діяльність сприяє гармонійному розвитку організму та формуванню здорового способу життя в дитячому та підлітковому віці.

Фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан школярів, знижує рівень тривожності та напруження, покращує загальне самопочуття, підвищує самооцінку та впевненість у власних силах. Крім того, вона сприяє соціалізації, полегшуючи взаємодію з однолітками та інтеграцію в соціальне середовище. Відповідно до сучасних рекомендацій, діти та підлітки віком від 6 до 18 років повинні щоденно приділяти не менше 60 хвилин різним формам фізичної активності [11, 29].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, фізична активність охоплює будь-які рухи тіла, що виконуються скелетними м'язами та супроводжуються енергетичними витратами. Вона включає різні види діяльності, зокрема ігрову, навчальну, побутову, транспортну та рекреаційну [8, 33]. Водночас поняття «фізична активність» не слід ототожнювати з терміном «фізичні вправи». Останні є лише складовою фізичної активності та характеризуються як спеціально організована, цілеспрямована, структурована та повторювана діяльність, спрямована на підтримання або покращення фізичного стану людини.

Варто зазначити, що не лише систематичні фізичні вправи, але й інші форми рухової діяльності, які виконуються у повсякденному житті – під час відпочинку, пересування чи виконання побутових справ – мають позитивний вплив на здоров'я. Навіть незначна за інтенсивністю фізична активність може сприяти покращенню загального самопочуття та підтриманню функціонального стану організму [12, 30].

Інтенсивність різних видів фізичної активності може суттєво відрізнятися серед населення. Для того щоб рухова діяльність мала позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну системи, її тривалість повинна становити не менше 10–15 хвилин безперервного виконання. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я:

- дітям та підліткам рекомендовано щоденно виконувати 50–60 хвилин фізичної активності різної інтенсивності;

- дорослому населенню – 140–150 хвилин фізичної активності помірної або високої інтенсивності протягом тижня [2, 18].

Регулярна фізична активність помірної інтенсивності, така як ходьба або їзда на велосипеді, має значні переваги для організму та позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини. Вона є доступною формою рухової діяльності та може легко інтегруватися у повсякденне життя.

Дотримання принципів здорового способу життя передбачає включення рухової активності у щоденний режим. Використовуючи прості та доступні форми фізичної діяльності, людина може без значних зусиль досягти необхідного рівня рухової активності та підтримувати його на належному рівні.

Фізична активність оптимальної інтенсивності сприяє зміцненню м'язової системи, покращує функціонування серцево-судинної та дихальної систем, знижує ризик травматизму, зокрема падінь і переломів, а також позитивно впливає на стан опорно-рухового апарату. Крім того, вона сприяє профілактиці хронічних захворювань, таких як цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда та артеріальна гіпертензія, а також регулює енергетичний обмін і масу тіла [18, 34].

Фахівці рекомендують школярам поєднувати різні види фізичної активності, зокрема аеробні навантаження. Значну частину щоденної активності (із рекомендованих 60 хвилин) мають становити кардіонавантаження. При цьому не менше трьох разів на тиждень доцільно виконувати вправи аеробного характеру, які підвищують частоту серцевих скорочень, наприклад біг, їзду на велосипеді або активні ігри [16, 28].

Зміцнення м'язової системи досягається за допомогою виконання вправ, таких як ранкова гімнастика, віджимання та інші силові елементи. Рекомендується включати подібні навантаження до режиму фізичної активності не менше трьох разів на тиждень.

Зміцнення кісткової тканини забезпечується завдяки виконанню вправ із навантаженням на опорно-руховий апарат, зокрема стрибків зі скакалкою, бігових вправ та інших динамічних рухів. Такі види активності також доцільно виконувати щонайменше тричі на тиждень [6, 12, 39].

Важливим аспектом є те, що фізична активність для дітей повинна бути цікавою, доступною та приносити задоволення, адже саме емоційна залученість сприяє формуванню стійкої мотивації. Водночас вона не завжди має бути жорстко регламентованою чи структурованою, оскільки ігрові та спонтанні форми рухової діяльності також є ефективними [10, 38].

Одним із важливих завдань є формування у підлітків позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Для цього доцільно інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя сім'ї: організовувати спільні прогулянки, активні ігри на свіжому повітрі, сімейні види відпочинку.

Батьки повинні виступати прикладом для дітей, демонструючи власну зацікавленість у спорті та активному способі життя. Доцільним є забезпечення дітей необхідним спортивним інвентарем (скакалки, велосипед, м'яч, ковзани), а також створення умов для відвідування спортивних майданчиків, комплексів та інших місць для активного дозвілля. Важливо також ознайомлювати дітей із різними видами спорту та сприяти їхньому всебічному розвитку, не забуваючи про дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ [8, 14].

З метою підвищення рівня рухової активності доцільно обмежувати час, проведений у пасивних формах дозвілля, зокрема перед телевізором чи гаджетами, замінюючи його активними видами діяльності, такими як прогулянки або їзда на велосипеді. Регулярні фізичні навантаження у різні вікові періоди сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку та формуванню стійких корисних звичок на все життя.

Недостатній рівень фізичної активності є одним із провідних факторів ризику смертності у світі, посідаючи четверте місце серед основних причин передчасної смерті. За оцінками, на нього припадає близько 7% усіх випадків

смертності. Більш значущий вплив мають лише підвищений артеріальний тиск (15%) та тютюнопаління (11%), тоді як внесок цукрового діабету перебуває на подібному рівні. Щорічно недостатня фізична активність спричиняє приблизно 4,1 мільйона випадків смерті у світі [11, 26, 28].

У багатьох країнах спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності населення, що, у свою чергу, сприяє поширенню неінфекційних захворювань та негативно впливає на глобальні показники здоров'я. Встановлено, що ризик передчасної смерті у людей із низьким рівнем фізичної активності на 25–35% вищий порівняно з тими, хто регулярно займається фізичними вправами навіть у помірному обсязі (близько 30–40 хвилин у більшість днів тижня) [17, 29, 34].

Недостатня рухова активність розглядається як один із ключових чинників розвитку низки захворювань. Зокрема, вона пов'язана з 20–30% випадків раку товстої кишки та молочної залози, близько 35% випадків цукрового діабету та до 40% випадків ішемічної хвороби серця. Такі дані підкреслюють вагомість фізичної активності як важливого елементу профілактики хронічних неінфекційних захворювань.

Проблема недостатньої фізичної активності має глобальний характер і продовжує загострюватися. За даними досліджень, близько 34% населення світу віком від 15 років вели малорухомий спосіб життя, при цьому серед чоловіків цей показник становив 28%, а серед жінок – 37% [11, 27, 39]. Це свідчить про значне поширення гіподинамії серед різних соціально-демографічних груп.

Зниження рівня фізичної активності значною мірою пов'язане зі змінами способу життя, зокрема зростанням частки пасивних форм дозвілля та тривалим перебуванням у сидячому положенні як під час навчання чи роботи, так і у вільний час. Крім того, активне використання моторизованого транспорту замість ходьби чи їзди на велосипеді також сприяє зменшенню щоденної рухової активності населення.

Рівень фізичної активності населення значною мірою залежить не лише від індивідуальних особливостей, але й від умов навколишнього середовища. Процеси урбанізації супроводжуються низкою факторів, які можуть обмежувати можливості для рухової активності. До таких чинників належать побоювання щодо особистої безпеки на вулицях, інтенсивний транспортний рух, забруднення повітря, а також недостатня кількість доступних рекреаційних зон – парків, спортивних майданчиків і велодоріжок. У сукупності ці обставини формують середовище, яке не завжди сприяє активному способу життя, особливо серед дітей та підлітків [22, 29].

Підвищення рівня фізичної активності потребує комплексного підходу, що реалізується як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Важливу роль відіграє створення сприятливої інфраструктури, популяризація активного способу життя та впровадження освітніх і соціальних програм. У цьому контексті значущим є міжнародний досвід: зокрема, країни-члени Всесвітньої організації охорони здоров'я погодили глобальну стратегію, спрямовану на зниження рівня недостатньої фізичної активності на 10% у межах програм профілактики неінфекційних захворювань.

Незважаючи на те, що більшість країн вже розробили національні стратегії та програми щодо підвищення фізичної активності населення, їх практична реалізація залишається нерівномірною. За наявними даними, такі програми повною мірою функціонують лише приблизно в половині держав. Водночас саме державна політика, підтримка на місцевому рівні та міжсекторальна взаємодія є ключовими чинниками ефективного впровадження заходів, спрямованих на формування активного способу життя серед населення, зокрема школярів [7, 15, 25].

Ефективна політика, спрямована на підвищення рівня фізичної активності населення, передбачає створення умов, за яких кожна людина має можливість регулярно рухатися в безпечному та доступному середовищі. Важливими складовими такої політики є забезпечення доступу до активних форм пересування, зокрема ходьби та їзди на велосипеді, із дотриманням

належного рівня безпеки. Не менш значущим є впровадження ініціатив на рівні освітніх закладів і робочих місць, які стимулюють фізичну активність упродовж дня та формують відповідні поведінкові звички [8, 14, 26].

Особлива роль належить системі освіти, де необхідно створювати безпечні та функціональні умови для рухової діяльності учнів. Це включає облаштування спортивних майданчиків, залів і рекреаційних просторів, які сприяють вільній та різноманітній фізичній активності. Водночас важливим напрямом є розвиток якісного фізичного виховання, що формує у школярів базові знання, рухові навички та позитивне ставлення до активного способу життя, які зберігаються упродовж усього життя.

Крім того, важливим чинником є розвиток спортивної та рекреаційної інфраструктури на рівні громади, що забезпечує доступ до занять фізичною активністю для різних груп населення. Сучасні підходи передбачають інтеграцію фізичної активності у повсякденне життя, що дозволяє не лише підвищити її рівень, а й зробити її природною складовою щоденної діяльності.

Таким чином, фізична активність школярів є важливим чинником їх гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку, що формує основи здорового способу життя в майбутньому. Її рівень визначається як індивідуальними особливостями, так і впливом зовнішнього середовища, зокрема умовами навчання, доступністю інфраструктури та соціальною підтримкою. Отже, забезпечення достатнього рівня фізичної активності школярів потребує комплексного підходу, який включає вдосконалення освітнього процесу, розвиток спортивної інфраструктури та формування мотивації до рухової діяльності, що є ключовою умовою збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

## **1.2. Психолого-педагогічні особливості дітей шкільного віку**

### *Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.*

Молодший шкільний вік є одним із ключових етапів становлення особистості

дитини. У цей період інтенсивно формуються базові риси характеру, моральні якості та поведінкові установки. Саме в цей час закладаються основи фізичного здоров'я, розвиваються рухові якості та формується готовність до різних видів рухової діяльності. Водночас фізичний розвиток тісно пов'язаний із психічним, оскільки активна рухова діяльність сприяє розвитку уваги, пам'яті, мислення та інших когнітивних процесів, що є важливими для успішного навчання та соціалізації дитини [4, 13, 22].

У молодшому шкільному віці спостерігається активний ріст і розвиток організму. Щорічне збільшення довжини тіла становить у середньому 5–7 см, однак процеси окостеніння ще не завершені. Кісткова система залишається достатньо гнучкою, зокрема кістки таза ще не повністю сформовані, що підвищує їхню вразливість до деформацій. Розвиток м'язової системи відбувається нерівномірно: окремі групи м'язів випереджають інші у своєму розвитку. Зокрема, м'язи, що забезпечують підтримання правильної постави, розвиваються повільніше, ніж великі м'язові групи, що може створювати передумови для порушень опорно-рухового апарату.

Через недостатню сформованість м'язово-зв'язкового апарату дітям у цьому віці необхідно прикладати значні зусилля для підтримання правильної пози тіла. За несприятливих умов це може призводити до формування порушень постави. За даними сучасних досліджень, лише близько чверті школярів мають правильну поставу, тоді як у більшості спостерігаються функціональні відхилення. Водночас такі порушення, як правило, мають зворотний характер і можуть бути скориговані за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ та систематичної рухової активності [8, 19, 24].

З урахуванням особливостей формування опорно-рухового апарату у дітей шкільного віку, організація занять фізичною культурою має передбачати обмеження надмірних навантажень на хребет, уникнення однобічного розвитку м'язів, різких ударних рухів та тривалого статичного напруження. Особливу увагу доцільно приділяти формуванню правильної постави, оскільки саме в цей період створюються передумови для її закріплення або

порушення. Раціонально підібрані фізичні вправи сприяють гармонійному розвитку м'язового корсету та запобігають деформаціям опорно-рухового апарату.

Серцево-судинна система дітей цього віку також має свої особливості. Серце відносно маси тіла є більшим, ніж у старших дітей, а просвіт судин – ширшим, що зумовлює певну специфіку кровообігу. Частота серцевих скорочень у стані спокою становить у середньому 89–94 уд/хв. Через функціональну незрілість серцевого м'яза навіть незначне фізичне навантаження може викликати швидке підвищення частоти серцевих скорочень, однак зазвичай вона так само швидко нормалізується. У зв'язку з цим важливо дозувати фізичні навантаження, уникати перевантажень та поступово підвищувати їх інтенсивність [6, 18, 28].

Метаболічні процеси у дітей шкільного віку характеризуються високою швидкістю, що забезпечує відносно швидке відновлення після короткочасних фізичних навантажень. Водночас тривалі або інтенсивні вправи, які потребують розвитку витривалості, виконуються ними складніше, а відновлення після таких навантажень може бути неповним. Це обумовлює необхідність чергування різних видів діяльності та оптимального поєднання навантаження і відпочинку під час занять.

Особливості функціонування нервової системи також суттєво впливають на поведінку та навчальну діяльність дітей. У цьому віці процеси збудження переважають над гальмуванням, що зумовлює підвищену рухливість, емоційність та швидку зміну видів діяльності. Діти можуть проявляти значну активність і витривалість у динамічних ігрових формах, проте швидко втомлюються при виконанні одноманітних або тривалих статичних завдань, таких як довге сидіння чи стояння. Це необхідно враховувати при організації навчального процесу та фізичного виховання, надаючи перевагу різноманітним, динамічним ігровим формам діяльності [38].

***Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів середнього шкільного віку.*** Добір методів навчання, фізичних вправ і рівня навантаження

у роботі з учнями середнього шкільного віку має здійснюватися з обов'язковим урахуванням вікових особливостей розвитку організму. Ефективність фізичної діяльності визначається тим, наскільки вона відповідає функціональним можливостям підлітків та сприяє їх гармонійному розвитку. Лише за умов адекватного дозування навантажень і правильного підбору вправ можна досягти позитивного впливу на фізичний стан і загальне самопочуття школярів [1, 4, 35].

Процеси росту і розвитку організму в підлітковому віці мають нерівномірний і хвилеподібний характер. У різні вікові періоди темпи збільшення маси тіла, зросту та розвитку окремих органів і систем можуть суттєво відрізнятись. Особливо складним є період 13–17 років, який характеризується переходом від дитинства до юності та супроводжується значними морфофункціональними перебудовами. У цей час окремі системи організму можуть розвиватися нерівномірно, що впливає на загальний стан здоров'я та працездатність підлітків.

У середньому шкільному віці активізується діяльність ендокринної системи, що спричиняє суттєві зміни у функціонуванні організму. Посилена робота залоз внутрішньої секреції стимулює ріст, розвиток органів і систем, а також обумовлює появу вторинних статевих ознак. Це призводить до перебудови фізіологічних процесів і формування нових функціональних можливостей організму, що необхідно враховувати під час організації фізичного виховання [14, 31, 36].

Фізичний розвиток підлітків характеризується більшою варіативністю порівняно з молодшим шкільним віком. Відмінності у темпах росту, рівні фізичної підготовленості та психологічному розвитку можуть бути значними навіть серед учнів одного віку. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до організації навчального процесу та фізичної активності, з урахуванням як фізичних, так і психологічних особливостей школярів.

У віці близько 10 років темпи росту дітей є відносно стабільними й становлять у середньому 4–5 см на рік. Проте з настанням підліткового

періоду спостерігається різке прискорення ростових процесів. Зокрема, у дівчат віком 11–12 років щорічне збільшення зросту може досягати 9–11 см, а маси тіла – 3,4–7,5 кг, що значно перевищує показники молодшого шкільного віку. У хлопців аналогічні темпи росту проявляються дещо пізніше, однак також характеризуються інтенсивним приростом довжини тіла. При цьому кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб, що призводить до зміни пропорцій тіла, характерних для підліткового віку [7, 23, 30].

До 12 років у дівчат і до 13 років у хлопців темпи зростання в довжину переважають над збільшенням маси тіла. Надалі, приблизно до 14–15 років, відбувається активний розвиток грудної клітки та інших анатомічних структур. Загалом підлітковий вік характеризується так званим «періодом стрибка росту», коли різні частини тіла розвиваються нерівномірно. Водночас процес окостеніння ще не завершений, що робить опорно-руховий апарат більш уразливим до перевантажень. Інтенсивне подовження кісток випереджає розвиток м'язової системи, унаслідок чого м'язи можуть бути відносно слабкими, подовженими та менш витривалими.

Серцево-судинна система підлітків також зазнає суттєвих змін. Серце швидко збільшується в об'ємі та підвищує свою функціональну активність, однак розвиток судинної системи дещо відстає. Це може призводити до тимчасових функціональних особливостей, зокрема коливань артеріального тиску та уповільнення кровообігу в окремі періоди. Такі особливості необхідно враховувати при плануванні фізичних навантажень, уникаючи їх надмірної інтенсивності [10, 19, 22].

Особливості дихальної системи в підлітковому віці також пов'язані з морфологічними змінами грудної клітки. Обмежена рухливість ребер обумовлює відносно поверхневе та часте дихання, яке з віком поступово вдосконалюється. У міру розвитку дихальної мускулатури дихання стає більш глибоким і ефективним, а його частота знижується до 23–27 разів за хвилину. Важливо зазначити, що процеси фізіологічного дозрівання у дівчат відбуваються в середньому на 1,5–3 роки раніше, ніж у хлопців, що зумовлює

відмінності у фізичному розвитку та функціональних можливостях представників різної статі у цьому віці [20, 34].

До 12 років пропорції тулуба у дівчат і хлопців залишаються схожими, проте грудна клітка у дівчат менша на 1,4–3 см, а життєва ємність легень відстає на 120–190 куб. см. У період від 12 до 14 років дівчата за темпами збільшення маси тіла переважають хлопців, але серце у них менше за розміром і масою, грудна клітка менш розвинена, а життєва ємність легень становить лише 55–65 % від показників хлопців. Дихальні м'язи у дівчат також розвинені слабше, тіло більш видовжене, кінцівки коротші, а таз широкий, що впливає на фізичні можливості у певних рухових завданнях [21, 36, 39].

Особливу увагу у середньому шкільному віці слід приділяти розвитку швидкісно-силових якостей, особливо на початковому та середньому етапі віку, поступово переходячи до формування силових здібностей на пізньому етапі. При цьому не рекомендується застосовувати надмірні навантаження, оскільки вони можуть негативно впливати на процеси окостеніння та подовження трубчастих кісток [16, 28].

Вправи на розвиток еластичності м'язів повинні виконуватися повільно та контрольовано. Перед їхнім виконанням необхідна ретельна розминка, а після – вправи для зміцнення зв'язок та м'язів із наступним розслабленням. Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави та підтримці осанки.

У зв'язку зі збільшенням артеріального тиску підлітки можуть відчувати дискомфорт у серці, а також зазнавати труднощів при тривалих фізичних навантаженнях, таких як біг або плавання. Тому вправи з інтенсивним навантаженням на серце варто чергувати з релаксаційними комплексами; наприклад, інтенсивний крос замінювати ходьбою [5, 17, 22].

Незважаючи на відносно неглибоке дихання, доцільно застосовувати спеціальні дихальні вправи для розвитку грудної клітки. Це сприяє підвищенню ефективності дихальних рухів та формує навички дихати ритмічно, сильно і без різких змін темпу [10, 24, 33].

Морфофункціональні особливості дівчат – менший розвиток плечового поясу, великі тазові кістки та коротші кінцівки – зумовлюють певні обмеження у видах діяльності, що потребують сили та швидкості, наприклад, у бігу, стрибках, метанні, підтягуванні або лазінні. Водночас дівчата демонструють переваги у рухах, що потребують ритму, пластичності та точності.

У фізичному вихованні школярів критично враховувати статеві відмінності: однакові завдання для хлопців і дівчат виконуються з різною кількістю повторень, інтенсивністю або умовами виконання. Рухова активність дітей повинна диференціюватися не лише за віком, а й з урахуванням їх біологічного розвитку. Перевагу у завданнях фізичного виховання слід надавати масовим та індивідуальним формам контролю.

Визначальне значення для правильного підбору фізичних вправ має врахування стану центральної нервової системи, яка відіграє ключову роль у регуляції життєдіяльності організму та координації рухів. Формування рухових навичок, сила волі та увага до безпечного дозування навантажень у цей період створюють основу для подальшого фізичного розвитку та здорового способу життя [8, 16, 29].

У віці 13–14 років у дітей відбувається активне формування кори головного мозку, що значно підвищує здатність до закріплення міцних умовних рефлексів. У 14–15 років досягає свого піку розвиток моторного аналізатора: школярі здатні точніше аналізувати та усвідомлено виконувати різні рухові дії. Це створює сприятливі умови для ефективного опанування нових моторних навичок і їх застосування у самостійних заняттях [30].

Шкільні роки вважаються одним із найбільш сприятливих періодів для формування моторних можливостей. Завдання викладача полягає в тому, щоб навчити учнів 6–10 класів методам розвитку ключових рухових навичок, а також забезпечити можливість їх практичного використання під час самостійних вправ.

Статеве дозрівання супроводжується помітними змінами у поведінці підлітків: спостерігаються емоційна нестабільність, імпульсивність, схильність до конфліктів із однолітками, батьками та вчителями. Підлітки цього віку характеризуються підвищеною емоційністю, частою зміною настрою та гострою реакцією на критику [33, 39]. Хлопці зазвичай переоцінюють власні моторні здібності, прагнуть самостійно справлятися із завданнями, тоді як дівчата часто проявляють невпевненість у власних силах. Тому при виконанні гімнастичних та фізичних вправ слід ретельно організувати дисципліну, забезпечувати страхування та адаптувати завдання до рівня можливостей дівчат, поступово підвищуючи складність вправ.

Підлітки дуже чутливі до оцінки та осуду з боку старших, тому тривалі настанови чи поспішне покарання можуть знижувати ефективність виховання. Викладачам необхідно поєднувати контроль із підтримкою, давати можливість школярам виправляти помилки та заохочувати самостійність, балансує між похвалою та корекцією [20, 35].

Рухова діяльність учнів середнього шкільного віку має бути диференційована з урахуванням їх біологічного розвитку та індивідуальних особливостей. Це передбачає використання різноманітних методів і форм проведення уроків фізичного виховання, що дозволяє максимально ефективно формувати як фізичні, так і психоемоційні компетенції школярів.

Таким чином, психолого-педагогічні особливості дітей середнього шкільного віку формують унікальні умови для організації фізичної та рухової діяльності. У цей період відбувається активне морфофункціональне дозрівання організму, зростає ефективність роботи нервової системи, удосконалюються рухові аналізатори, формуються умовні рефлекси, підвищується здатність до координації та усвідомленого виконання рухів. Водночас статеве дозрівання супроводжується значними психоемоційними змінами: підвищеною емоційністю, імпульсивністю, схильністю до конфліктів, нерівномірною самооцінкою, що вимагає від педагогів

індивідуального підходу, диференціації завдань та особливої уваги до безпеки під час фізичних вправ [16, 22, 36].

Особливу увагу необхідно приділяти статевим відмінностям у фізичному розвитку та рухових можливостях. Хлопці та дівчата різняться темпами росту, розвитком м'язової та серцево-судинної систем, життєвою ємністю легень, що впливає на успішність у різних видах фізичної активності. Виховання рухових умінь повинно передбачати поступове підвищення складності вправ, формування сили, швидкості, витривалості та гнучкості, одночасно розвиваючи психоемоційні якості, такі як самоконтроль, впевненість у власних можливостях та здатність до співпраці з однолітками.

Підсумовуючи, середній шкільний вік є критичним етапом для комплексного формування фізичних, рухових та психоемоційних якостей дитини. Ефективна організація фізичної активності в цей період закладає основу для здорового способу життя, сприяє гармонійному розвитку особистості та підготовці до більш інтенсивних фізичних навантажень у старшому шкільному віці. Це природно підводить до наступного підрозділу, у якому розглядаються методи та засоби формування фізичної активності школярів, орієнтовані на різні вікові та індивідуальні особливості.

### **1.3. Мотиваційні та соціальні чинники фізичної активності школярів**

Мотивація до фізичної активності є ключовим чинником, що визначає готовність та стійкість школярів до систематичних занять руховими вправами. У науковій літературі мотивація розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх процесів, що стимулюють поведінку дитини, визначають її активність та послідовність у досягненні поставлених цілей. В контексті фізичного виховання мотивація впливає не лише на частоту та інтенсивність занять, а й на якість рухових дій, розвиток моторних навичок, а також на формування позитивного ставлення до активного способу життя в цілому [38].

Мотивація школярів до фізичної активності поділяється на внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація ґрунтується на задоволенні від самих рухових дій, на бажанні освоїти нові навички, поліпшити фізичну форму та досягти особистих результатів. Такі діти проявляють ініціативу, охоче долучаються до активності, навіть у відсутності зовнішнього контролю. Зовнішня мотивація формується під впливом зовнішніх стимулів, таких як похвала педагога, оцінка батьків, заохочення однолітків або можливість участі у спортивних змаганнях. Вона допомагає підтримувати регулярність занять, особливо на початкових етапах формування рухових навичок [11, 17, 34].

Крім внутрішньої та зовнішньої мотивації, важливим є врахування позитивних та негативних стимулів. Позитивні стимули включають винагороди, досягнення, схвалення та самопочуття після виконання фізичної роботи, що сприяють розвитку стійких звичок та формуванню активної поведінки. Негативні стимули – страх осуду, невдачі або порівняння з іншими – можуть мати демотивуючий ефект, знижуючи бажання школяра активно включатися у рухову діяльність. Тому ефективне формування мотивації повинно базуватися на максимальному використанні позитивних факторів та мінімізації негативних впливів.

Таким чином, мотивація до фізичної активності є не лише психологічним феноменом, а й важливим педагогічним інструментом. Вона визначає не тільки участь дітей у рухових заняттях, але й впливає на розвиток їхніх фізичних, соціальних і емоційних компетенцій. Розуміння типів мотивації дозволяє педагогам та батькам створювати сприятливі умови для регулярної та ефективної фізичної активності школярів, що стає фундаментом формування здорового способу життя з раннього віку [16, 29, 37].

Формування інтересу до фізичних вправ у школярів значною мірою залежить від вікових особливостей, рівня розвитку рухових та пізнавальних здібностей. У молодших класах основним стимулом для активності є гра та емоційне задоволення від руху. Для дітей 6–10 років характерна сильна потреба у різноманітності, руховій свободі та безпосередньому

експериментуванні з тілом. Вони охоче включаються у ігрові форми занять, де фізичні дії поєднуються з веселими сюжетами, командною взаємодією та елементами фантазії. Саме через ігрові механізми формується стійкий інтерес до рухової активності та позитивне ставлення до занять фізкультурою [23, 35].

У середніх класах (11–14 років) відбуваються зміни у мотиваційних механізмах. Діти цього віку стають більш усвідомленими щодо власних фізичних можливостей і починають порівнювати себе з однолітками. На цьому етапі важливо використовувати елементи змагання та індивідуальні досягнення як мотивуючий фактор. Змагання, спортивні ігри та можливість демонструвати власні результати стимулюють дітей до активності, підвищують їх самоповагу та формують відповідальність за власний прогрес. Особливо ефективними є ситуації, де дитина може бачити конкретний результат своєї роботи, оцінювати його та отримувати схвалення від вчителя чи однолітків [17, 33, 39].

Важливим чинником формування інтересу до фізичної активності є також диференціація завдань залежно від індивідуальних здібностей дитини. Молодші школярі зазвичай потребують більш простих та наочних вправ, тоді як середні школярі здатні виконувати більш складні комплекси, поєднувати різні види навантажень та долати труднощі, що підвищує їхній внутрішній мотив до саморозвитку. Ігрові та змагальні елементи дозволяють не лише підтримувати зацікавленість, а й сприяють розвитку координації, сили, швидкості та витривалості.

Отже, формування інтересу до фізичних вправ у різних вікових групах школярів потребує врахування психологічних і фізіологічних особливостей дітей. Для молодших класів головним стимулом є гра та емоційне задоволення, тоді як у середніх класах – поєднання особистих досягнень та елементів змагання. Розуміння цих особливостей дозволяє педагогам створювати сприятливе середовище для активної участі дітей у фізкультурі та розвитку їхніх фізичних, соціальних та психологічних компетенцій [10, 14, 27].

Соціальні фактори відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні фізичної активності школярів. Основним впливом на мотивацію дитини до рухової активності є сім'я, яка задає приклад здорового способу життя та підтримує регулярне виконання фізичних вправ. Батьки, які активно займаються спортом або організують спільні рухові ігри з дітьми, формують у них позитивне ставлення до фізичної активності. Навпаки, пасивний спосіб життя дорослих або низька увага до спортивної діяльності дітей може знижувати зацікавленість школярів у регулярних заняттях [9, 11, 24].

Не менш важливу роль відіграють однолітки та шкільне оточення. У віці 7–14 років діти активно орієнтуються на поведінку своїх друзів та товаришів по команді, порівнюють свої досягнення та прагнуть до соціального визнання. Позитивні приклади активності серед однолітків стимулюють дітей брати участь у спортивних іграх, змаганнях та фізкультурних заходах, тоді як відсутність подібних моделей або тиск на пасивність може призводити до зниження рівня рухової активності. Учитель фізичної культури або тренер також виступає важливим мотиватором: їхня оцінка, підтримка та організація цікавих занять сприяють формуванню стійкого інтересу до спорту.

Соціальні норми та традиції, що існують у сім'ї, школі та місцевій громаді, також визначають активність дітей. Популярність певних видів спорту серед ровесників або наявність локальних спортивних заходів формує певний вибір рухових активностей. Наприклад, у регіонах, де широко розвинені командні ігри або масові спортивні свята, більшість школярів виявляють зацікавленість до таких видів фізичної активності, тоді як рідкісні або малопопулярні дисципліни залишаються менш привабливими [12, 23, 33].

Таким чином, соціальні чинники створюють значну основу для формування мотивованої фізичної активності школярів. Вплив сім'ї, однолітків, педагогів, а також соціальних норм і традицій взаємодіє з віковими та психологічними особливостями дітей, визначаючи їхню готовність і бажання регулярно займатися спортом. Усвідомлення цих аспектів дозволяє розробляти ефективні педагогічні стратегії, які стимулюють активний спосіб

життя та підтримують розвиток фізичних, соціальних і психологічних компетенцій школярів.

Емоційно-психологічні фактори відіграють ключову роль у формуванні мотивації школярів до регулярної фізичної активності. Задоволення від руху, відчуття радості та інтересу під час фізичних вправ створює позитивний емоційний досвід, який закріплює звичку до активного способу життя. Діти, що отримують емоційне підкріплення від участі у спортивних іграх, рухливих заняттях або ігрових вправах, демонструють більшу готовність самостійно ініціювати фізичну активність у повсякденному житті [23, 24, 39].

Успіх у фізичних вправах та досягнення особистих результатів виступають потужними психологічними мотиваторами. Коли школярі відчують власний прогрес, отримують позитивну оцінку від педагогів або однолітків, це підвищує їхню самооцінку та формує упевненість у власних можливостях. Навпаки, постійне порівняння з більш успішними ровесниками без належної підтримки може викликати розчарування та знижувати інтерес до занять, особливо у молодших підлітків, які емоційно більш вразливі.

Підтримка з боку дорослих та однолітків, створення дружньої атмосфери під час занять та ігор, є критично важливими для стійкої мотивації. Вона сприяє розвитку почуття досягнення, безпеки та задоволення від процесу, що, у свою чергу, стимулює формування позитивного ставлення до регулярної фізичної активності. Такі емоційні переживання пов'язують фізичну діяльність з приємними відчуттями, що робить її природною частиною життя школяра [11, 17, 34].

Таким чином, емоційно-психологічні аспекти мотивації виступають фундаментом для розвитку стійких фізичних звичок у дітей. Поєднання позитивного емоційного досвіду, підтримки та успіху забезпечує не лише фізичний розвиток, але й формує внутрішню мотивацію, яка спрямовує школярів до активного і здорового способу життя, що є ключовим завданням сучасного фізичного виховання.

Формування стійкої мотивації до фізичної активності у школярів може стримуватися різноманітними перешкодами, серед яких ключове місце займає страх невдачі. Діти, які сумніваються у власних здібностях, часто уникають складних вправ або нових видів спорту, що призводить до зниження загальної рухової активності. Такий страх особливо характерний для підлітків, які підсилено реагують на оцінку ровесників і педагогів, і може формувати негативне емоційне ставлення до фізичних занять [34, 39].

Низький рівень фізичної підготовки також виступає значущим бар'єром. Діти, що відстають у розвитку основних рухових навичок, швидко втомлюються та не отримують відчуття успіху під час виконання вправ. Це знижує мотивацію до подальших занять і може призвести до поступового формування пасивного способу життя. В таких випадках особливо важливо застосовувати індивідуалізовані підходи, поступове нарощування навантаження та підтримку, що забезпечують позитивний досвід і підвищують самооцінку школяра [10, 22, 34].

Соціальна критика, надмірне порівняння з іншими дітьми або невміння педагогів заохочувати прогрес також негативно впливають на мотиваційний рівень. Психологічні бар'єри, які виникають унаслідок відчуття приниження або страху помилок, можуть призводити до уникання фізичної активності і формування негативного ставлення до спорту на тривалий період. Для подолання таких перешкод доцільно застосовувати методи підтримки, позитивне підкріплення та створення сприятливого емоційного середовища під час занять.

Для підвищення рівня фізичної активності школярів важливе використання різноманітних методів стимулювання, які поєднують навчання з елементами гри та змагань. Ігрові форми занять дозволяють дітям сприймати рухову активність як цікаву та приємну діяльність, що формує позитивне ставлення до спорту та фізичної культури. Змагання, як індивідуальні, так і командні, стимулюють природне прагнення до досягнення успіху,

підвищують мотивацію до регулярних тренувань та розвитку власних фізичних можливостей [9, 15, 35].

Групові заняття та колективні форми роботи забезпечують соціальну взаємодію, підтримку однолітків та відчуття приналежності до спільної діяльності. Використання системи заохочень – словесних похвал, символічних нагород або рейтингових таблиць – сприяє формуванню позитивного досвіду успіху та зміцненню внутрішньої мотивації. Це особливо важливо для дітей молодшого та середнього шкільного віку, які активно реагують на соціальні стимули та емоційне підтвердження власних досягнень.

Формування внутрішньої мотивації до фізичної активності забезпечує не лише регулярність занять, але й закладає основу активного способу життя в майбутньому. Поєднання ігрових елементів, індивідуального та групового прогресу, а також психологічної підтримки допомагає дітям усвідомлювати значення рухової активності для здоров'я, самопочуття та особистісного розвитку, що є ключовим для підтримки фізичного та психічного благополуччя протягом усього життя.

## **Висновок до розділу 1**

1. Фізична активність школярів є ключовим фактором їхнього фізичного, психічного та соціального розвитку, що забезпечує зміцнення здоров'я, формування рухових навичок та розвиток стійкої мотивації до активного способу життя. Вона включає як систематичні фізичні вправи, так і повсякденну рухову діяльність, що позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та м'язову системи, а також сприяє профілактиці хронічних захворювань. Ефективне формування фізичної активності потребує комплексного підходу, який передбачає поєднання доступних форм рухової діяльності, забезпечення безпечного та стимулюючого середовища, активну участь сім'ї та навчального закладу, а також розвиток внутрішньої мотивації дітей. Лише у такому комплексі можна досягти стійких результатів у

формуванні здорових звичок та підвищенні загального рівня фізичної активності серед підростаючого покоління.

2. Психолого-педагогічні та морфофункціональні особливості дітей середнього шкільного віку створюють специфічні умови для організації фізичної та рухової діяльності. У цей період відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, активізується розвиток нервової системи та рухових аналізаторів, що забезпечує здатність до координації й усвідомленого виконання рухових дій. Водночас статеве дозрівання супроводжується психоемоційними змінами, підвищеною емоційністю та потребою в індивідуальному підході, що зумовлює необхідність диференціації фізичних вправ і поступового підвищення їх складності. Урахування вікових та статевих відмінностей, а також правильне дозування навантажень, дозволяє формувати ключові рухові й психоемоційні компетенції, закладаючи основу для здорового способу життя та подальшого фізичного розвитку школярів.

3. Мотиваційні та соціальні чинники виступають фундаментальною основою формування фізичної активності школярів. Мотивація, як внутрішня, так і зовнішня, визначає готовність дітей до регулярних занять, сприяє розвитку рухових навичок і формує позитивне ставлення до спорту. Соціальне оточення – сім'я, однолітки, педагогічний колектив та культурно-соціальні традиції – взаємодіє з психологічними та віковими особливостями дітей, підсилюючи або, навпаки, стримуючи їх активність. Емоційно-психологічні аспекти, такі як задоволення від руху, відчуття успіху та підтримка дорослих, створюють стійку внутрішню мотивацію, що забезпечує не лише фізичний розвиток, а й соціальні та психологічні компетенції. Отже, ефективне формування фізичної активності школярів потребує комплексного врахування мотиваційних, соціальних та емоційно-психологічних факторів, що закладає основу здорового способу життя з раннього віку.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань, поставлених в роботі, ми використовували наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Соціологічні методи дослідження.
3. Методи математичної статистики.

**2.1.1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури.** На початковому етапі дослідження проводився системний аналіз науково-методичної літератури, що включав вивчення вітчизняних і зарубіжних джерел, присвячених фізичній активності школярів, психолого-педагогічним аспектам розвитку дітей середнього шкільного віку, мотиваційним та соціальним чинникам, що впливають на регулярні заняття фізичною культурою та спортом. На основі цього аналізу було визначено актуальність теми, сформульовано мету та завдання дослідження, а також обрано оптимальні методи педагогічного експерименту, що відповідали специфіці вікових і психологічних особливостей школярів [1, 23, 36]. Вивчення наукових праць дозволило окреслити ключові фактори, які впливають на формування фізичної активності, включно з внутрішньою і зовнішньою мотивацією, соціальним оточенням (сім'я, однолітки, педагогічний колектив) та емоційно-психологічними аспектами, а також визначити методичні прийоми, які ефективно стимулюють рухову активність дітей у різних вікових групах.

**2.1.2. Соціологічні методи дослідження.** У процесі дослідження для отримання первинної інформації щодо рівня фізичної активності школярів, особливостей організації їхнього вільного часу, а також впливу воєнного стану на рухову діяльність було використано соціологічний метод – анкетування. Анкетування проводилося серед школярів 7–9 класів (хлопців та дівчат) із використанням електронної платформи Google Forms, що забезпечило

зручність збору даних, анонімність відповідей та оперативність їх обробки. Використання онлайн-формату було обумовлено сучасними умовами організації освітнього процесу, зокрема поширенням дистанційного навчання, а також необхідністю дотримання безпекових вимог у період воєнного стану.

Розроблена анкета включала комплекс запитань, спрямованих на визначення рівня, структури та мотиваційних аспектів фізичної активності школярів, а також чинників, що впливають на неї. Зміст анкети був побудований на основі інших досліджень [5, 17, 33, 36] та охоплював такі питання:

Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної активності у вільний час?

Як часто Ви займаєтесь фізичною активністю у вільний час?

Скільки часу в середньому триває одне заняття?

Де Ви найчастіше займаєтесь фізичною активністю?

Які види фізичної активності Ви обираєте?

Скільки часу на день Ви проводите з гаджетами (смартфон, комп'ютер, телевізор тощо)?

Як часто Ви проводите вільний час активно (рухаючись)?

Що Ви найчастіше робите у вільний час від занять?

Чи змінився Ваш рівень фізичної активності з початку воєнного стану?

Що найбільше вплинуло на Вашу фізичну активність?

Чи подобається Вам займатись фізичною активністю?

Що мотивує Вас займатись фізичною активністю? (множинний вибір)

Що заважає Вам бути фізично активним?

Структура анкети передбачала використання різних типів запитань: закритих (із запропонованими варіантами відповідей), напівзакритих та запитань із можливістю множинного вибору.

**2.1.3. Методи математичної статистики.** Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики, що дозволили узагальнити отримані дані. Обробка результатів анкетування здійснювалася з використанням табличного процесора Microsoft Excel. У

процесі аналізу даних застосовувалися методи описової статистики, зокрема визначення абсолютних (кількість респондентів) та відносних показників (відсоткове співвідношення). Отримані результати були представлені у вигляді таблиць і графічних матеріалів (діаграм).

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося у період з жовтня 2025 по травень 2026 року на базі Ліцею №68 Подільського району м. Києва. Анкетування здійснювалося у форматі онлайн-заповнення Google Forms. Перед початком дослідження всі батьки та учні були поінформовані про мету опитування, його анонімність та науковий характер. Участь була добровільною.

Загалом у дослідженні взяли участь 65 школяр 7–9 класів обох статей, що дозволило оцінити рівень фізичної активності та структуру вільного часу представників середнього шкільного віку.

Організація дослідження передбачала три основні етапи:

Підготовчий етап (жовтень – грудень 2025 р.) – формулювання мети та завдань дослідження, розробка структури анкети, отримання дозволів на проведення дослідження, підготовка матеріалів;

Основний етап (січень – березень 2026 р.) – безпосереднє проведення анкетування, збір і систематизація даних;

Аналітичний етап (квітень – травень 2026 р.) – обробка результатів, виявлення ключових тенденцій, оформлення графіків і формулювання висновків.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ОПИТУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Фізична активність є важливим компонентом способу життя школярів, що безпосередньо впливає на стан їхнього здоров'я, фізичний розвиток та психоемоційне благополуччя. У сучасних умовах вона розглядається як один із ключових чинників формування гармонійної особистості, профілактики захворювань та підвищення адаптаційних можливостей організму дітей та підлітків [4, 15, 34, 38].

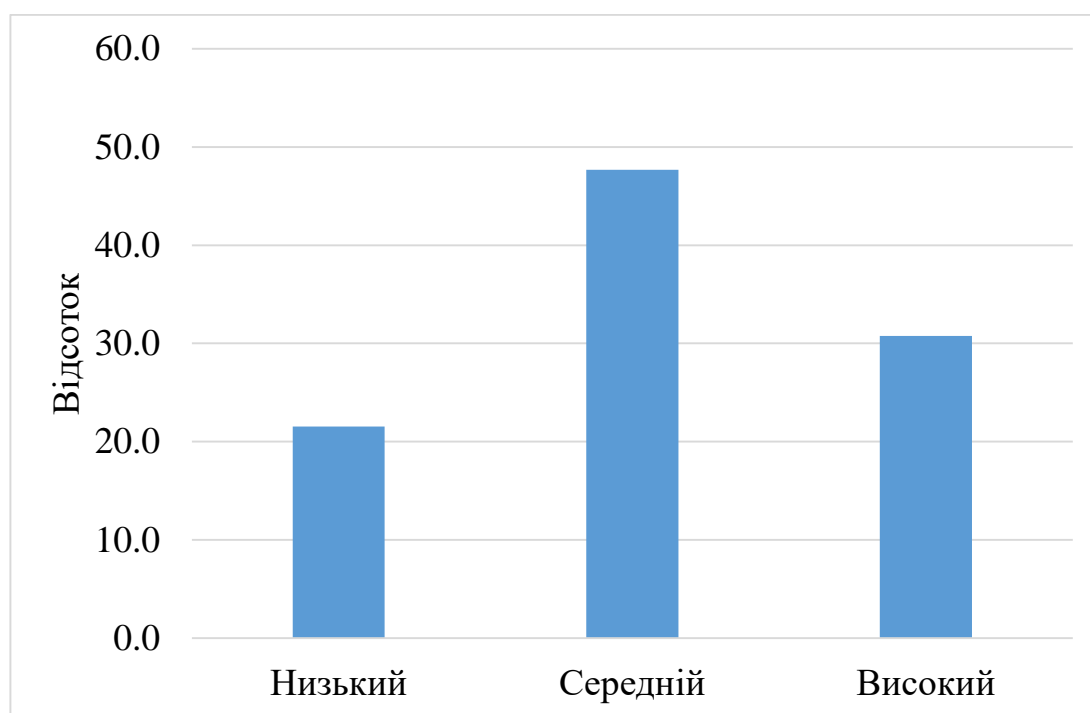
Водночас на рівень рухової активності школярів впливають численні соціальні, організаційні та індивідуальні фактори, серед яких особливе місце посідають умови життєдіяльності. Запровадження воєнного стану суттєво трансформувало звичний режим дня учнів, обмежило можливості для занять фізичними вправами та змінило структуру їхнього дозвілля. Це зумовлює необхідність ґрунтовного аналізу сучасного стану фізичної активності школярів та факторів, що її визначають.

#### **3.1. Характеристика рівня та особливостей фізичної активності школярів**

Рівень фізичної активності є інтегральним показником, що відображає обсяг та інтенсивність рухової діяльності людини у повсякденному житті. Для школярів він має особливе значення, оскільки в цьому віці формуються основи здорового способу життя, рухові навички та стійкі поведінкові звички, які зберігаються в подальшому.

Особливості фізичної активності визначаються такими характеристиками, як регулярність занять, їх тривалість, інтенсивність, а також різноманітність видів рухової діяльності. Важливу роль відіграють і умови, в яких здійснюється фізична активність, включаючи доступність

інфраструктури, соціальне оточення та індивідуальну мотивацію. Сукупність цих факторів формує загальний профіль рухової активності школярів і дозволяє оцінити її відповідність сучасним рекомендаціям щодо збереження здоров'я. Розподіл відповідей школярів щодо самооцінки рівня фізичної активності у вільний час представлено на рис. 3.1.



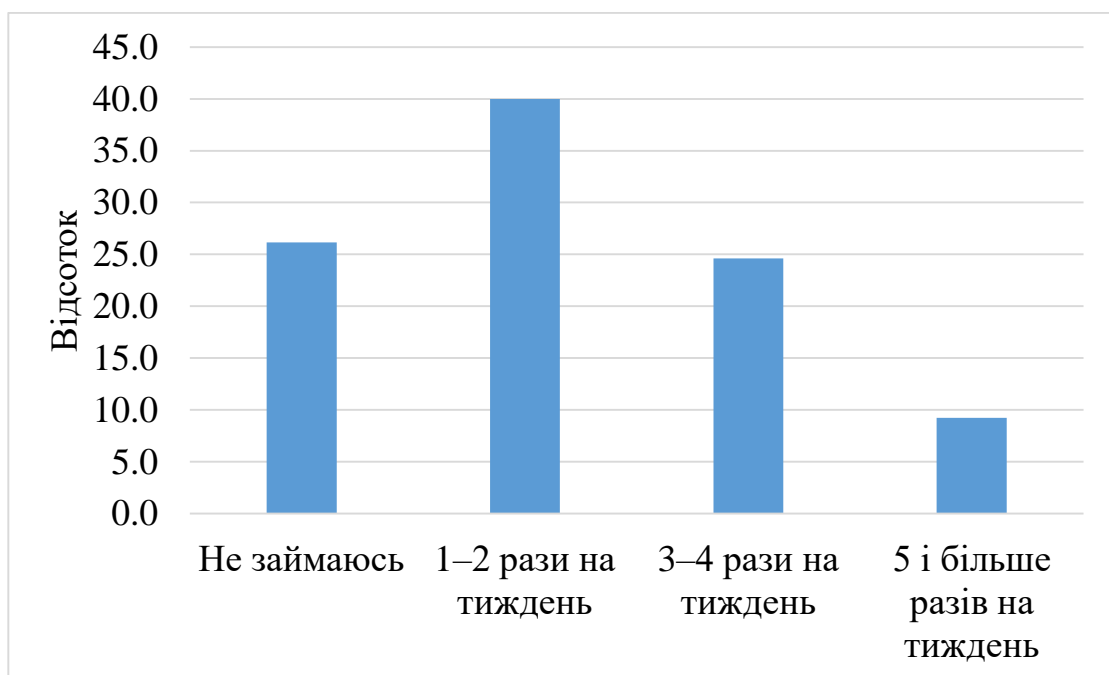
**Рис. 3.1. Результати опитування школярів щодо самооцінки рівня фізичної активності у вільний час**

Отримані результати свідчать, що найбільша частка респондентів оцінює свій рівень фізичної активності як середній – 47,7%. Водночас 30,8% опитаних вважають свій рівень фізичної активності високим, тоді як 21,5% школярів зазначили низький рівень рухової активності у вільний час. Такий розподіл вказує на переважання помірної фізичної активності серед учнівської молоді.

Порівняльний аналіз отриманих даних показує, що частка школярів із середнім рівнем фізичної активності майже вдвічі перевищує частку тих, хто має низький рівень, та суттєво переважає показник високого рівня. Разом із

тим звертає на себе увагу достатньо значна частка респондентів із низькою фізичною активністю, що може свідчити про наявність обмежувальних факторів або недостатню сформованість мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Таким чином, для більшості школярів характерний середній рівень фізичної активності, однак наявність значної частки учнів із низьким рівнем свідчить про необхідність її подальшого підвищення.

Розподіл відповідей школярів щодо частоти занять фізичною активністю у вільний час представлено на рис. 3.2.



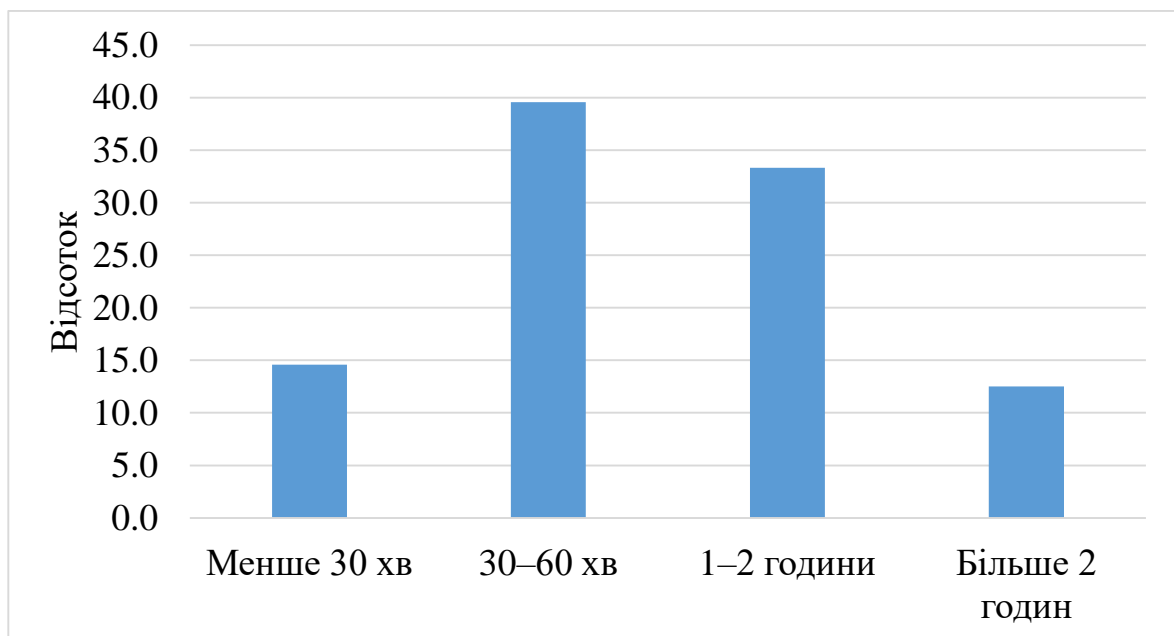
**Рис. 3.2. Результати опитування школярів щодо частоти занять фізичною активністю у вільний час**

Аналіз отриманих результатів показує, що найбільша частка респондентів (40,0%) займається фізичною активністю 1–2 рази на тиждень. Водночас 24,6% опитаних зазначили, що тренуються 3–4 рази на тиждень, що можна розглядати як відносно достатній рівень рухової активності. Разом із тим 9,2% школярів займаються фізичними вправами 5 і більше разів на тиждень, що свідчить про високий рівень регулярності занять. Особливу увагу

привертає той факт, що 26,2% респондентів взагалі не займаються фізичною активністю у вільний час.

Порівняльний аналіз свідчить, що частка школярів, які займаються фізичною активністю епізодично (1–2 рази на тиждень), є найбільшою та перевищує як показники більш регулярних занять, так і частку фізично неактивних учнів. Водночас сукупна частка респондентів із достатньо високою частотою занять (3 і більше разів на тиждень) становить 33,8%, що є вищим показником порівняно з кількістю тих, хто не займається зовсім, однак поступається частці з низькою регулярністю активності. Таким чином, для більшості школярів характерна недостатня частота занять фізичною активністю, що вказує на потребу у підвищенні рівня їх регулярності.

Розподіл відповідей школярів щодо тривалості одного заняття фізичною активністю представлено на рис. 3.3.



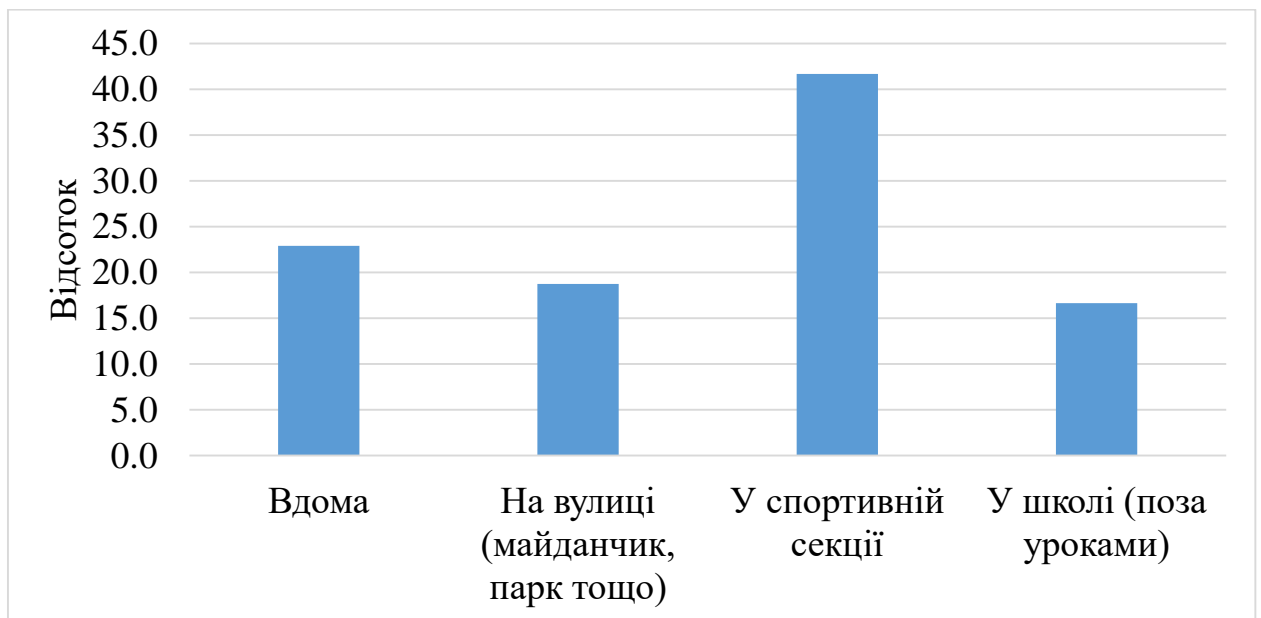
**Рис. 3.3. Результати опитування школярів щодо тривалості занять фізичною активністю**

Аналіз отриманих результатів свідчить, що найбільша частка респондентів (39,6%) зазначає тривалість одного заняття в межах 30–60 хвилин. Водночас 33,3% школярів витрачають на фізичну активність від 1 до

2 годин, що також свідчить про достатній рівень залученості до рухової діяльності. Менша частка опитаних (14,6%) займається менше 30 хвилин, тоді як 12,5% респондентів зазначили тривалість занять понад 2 години.

Порівняльний аналіз показує, що переважають респонденти із середньою тривалістю занять (від 30 хв до 2 годин), сумарна частка яких становить 72,9%, що значно перевищує частку школярів із короткотривалими або надто тривалими заняттями. При цьому частка учнів, які займаються менше 30 хвилин, є дещо більшою, ніж тих, хто приділяє фізичній активності понад 2 години, що може свідчити про недостатню тривалість занять у частини школярів. Таким чином, для більшості школярів характерна оптимальна тривалість занять фізичною активністю, однак наявність групи з короткою тривалістю потребує корекції.

Розподіл відповідей школярів щодо місць занять фізичною активністю представлено на рис. 3.4.



**Рис. 3.4. Результати опитування школярів щодо місць занять фізичною активністю**

Аналіз отриманих результатів показує, що найбільша частка респондентів (41,7%) займається фізичною активністю у спортивних секціях,

що свідчить про значну роль організованих форм занять у структурі рухової діяльності школярів. Водночас 22,9% опитаних зазначили, що найчастіше займаються вдома, а 18,8% – на відкритому повітрі (майданчики, парки тощо). Найменша частка респондентів (16,7%) обирає заняття у школі поза межами уроків.

Порівняльний аналіз свідчить, що організовані форми фізичної активності у спортивних секціях суттєво переважають інші варіанти, перевищуючи показники занять удома майже вдвічі та більш ніж удвічі – заняття на вулиці та у школі. Разом із тим сумарна частка неорганізованих форм активності (вдома та на вулиці) становить 41,7%, що фактично дорівнює частці занять у спортивних секціях, що вказує на відносний баланс між організованою та самостійною руховою активністю. Таким чином, у структурі фізичної активності школярів переважають заняття у спортивних секціях, проте значну частку становлять і самостійні форми рухової діяльності.

Результати опитування школярів щодо пріоритетних видів фізичної активності наведено в табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Результати опитування школярів щодо пріоритетних видів фізичної активності**

<b>Види фізичної активності</b>	<b>Кількість</b>	<b>Відсоток</b>
Командні ігри (футбол, баскетбол тощо)	10	20,8
Фітнес, спортивна зала, тренування вдома	12	25,0
Біг, ходьба, їзда на велосипеді	8	16,7
Єдиноборства	5	10,4
Танці / гімнастика	5	10,4
Інше	8	16,7

Аналіз отриманих даних свідчить, що найбільш популярними серед респондентів є фітнес, заняття у спортивній залі та тренування вдома – їх обрали 25,0% опитаних. Значну частку також становлять командні ігри

(футбол, баскетбол тощо) – 20,8%, що вказує на інтерес школярів до колективних форм рухової діяльності. Біг, ходьба та їзда на велосипеді обрали 16,7% респондентів, що свідчить про поширеність доступних та індивідуальних видів фізичної активності. Також 16,7% опитаних зазначили інші види активності.

Найменш популярними виявилися єдиноборства та танці/гімнастика, які обрали по 10,4% респондентів. Порівняльний аналіз показує, що індивідуальні форми фізичної активності (фітнес, біг, інші) у сукупності переважають над організованими та спеціалізованими видами, такими як єдиноборства чи танцювальні напрямки. Водночас командні ігри зберігають достатньо високий рівень популярності, займаючи друге місце за вибором школярів. Таким чином, у структурі пріоритетних видів фізичної активності школярів переважають індивідуальні та доступні форми занять, що свідчить про їхню практичність та варіативність у сучасних умовах.

### **3.2. Структура вільного часу та фізичної активності школярів**

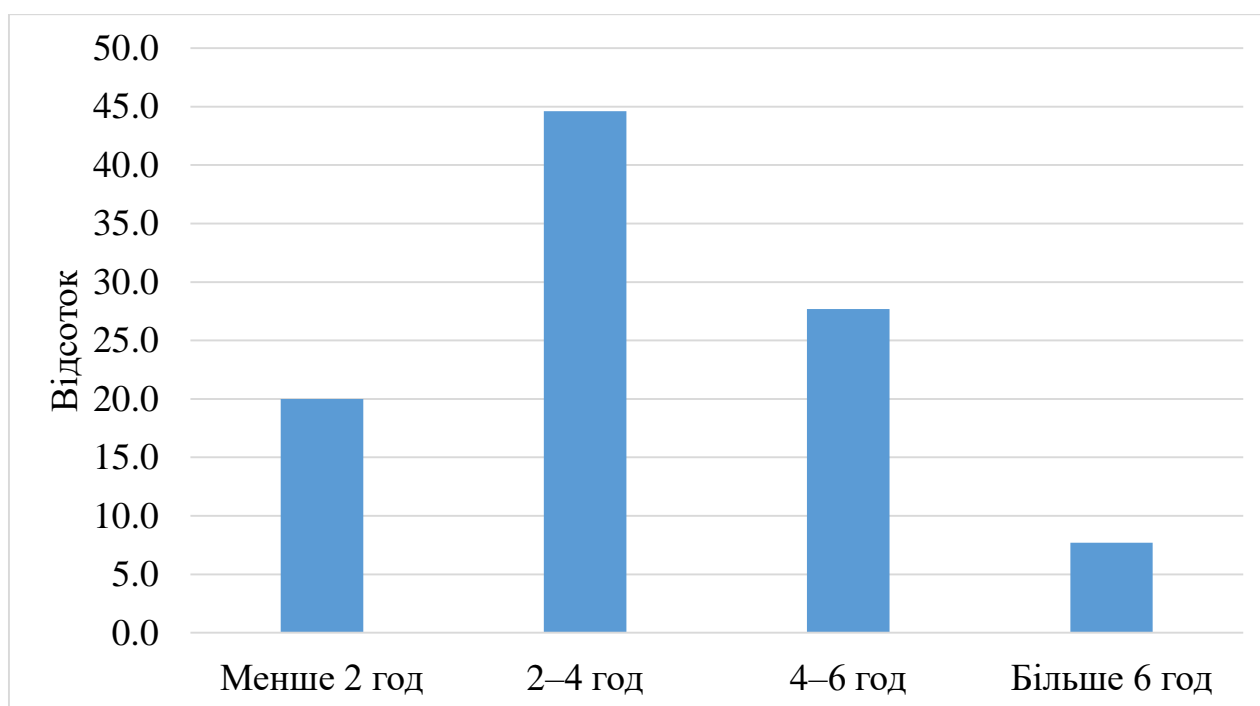
Вільний час школярів є важливим ресурсом для розвитку фізичної активності, формування соціальних навичок та психоемоційного благополуччя. Спосіб його проведення значною мірою визначає рівень рухової активності та загальний стан здоров'я дітей і підлітків. Збалансоване поєднання активного та пасивного відпочинку сприяє підтримці оптимальної фізичної форми та розвитку фізичних навичок.

Структура вільного часу школярів залежить від багатьох чинників, зокрема індивідуальних інтересів, доступності інфраструктури, соціального середовища та організаційних умов. Різноманітність форм фізичної активності дозволяє залучати більшу кількість дітей до регулярних занять та підвищувати мотивацію до здорового способу життя.

Особливу увагу слід приділяти співвідношенню активних та пасивних видів дозвілля, оскільки надмірне проведення часу в малорухомому режимі,

наприклад із використанням гаджетів або переглядом медіаконтенту, може негативно впливати на фізичну форму та загальний розвиток школярів. Аналіз цих аспектів дозволяє окреслити сучасні тенденції у використанні вільного часу та визначити можливості для підвищення рівня фізичної активності.

Розподіл відповідей школярів щодо змін рівня фізичної активності з початку воєнного стану представлено на рис. 3.5.

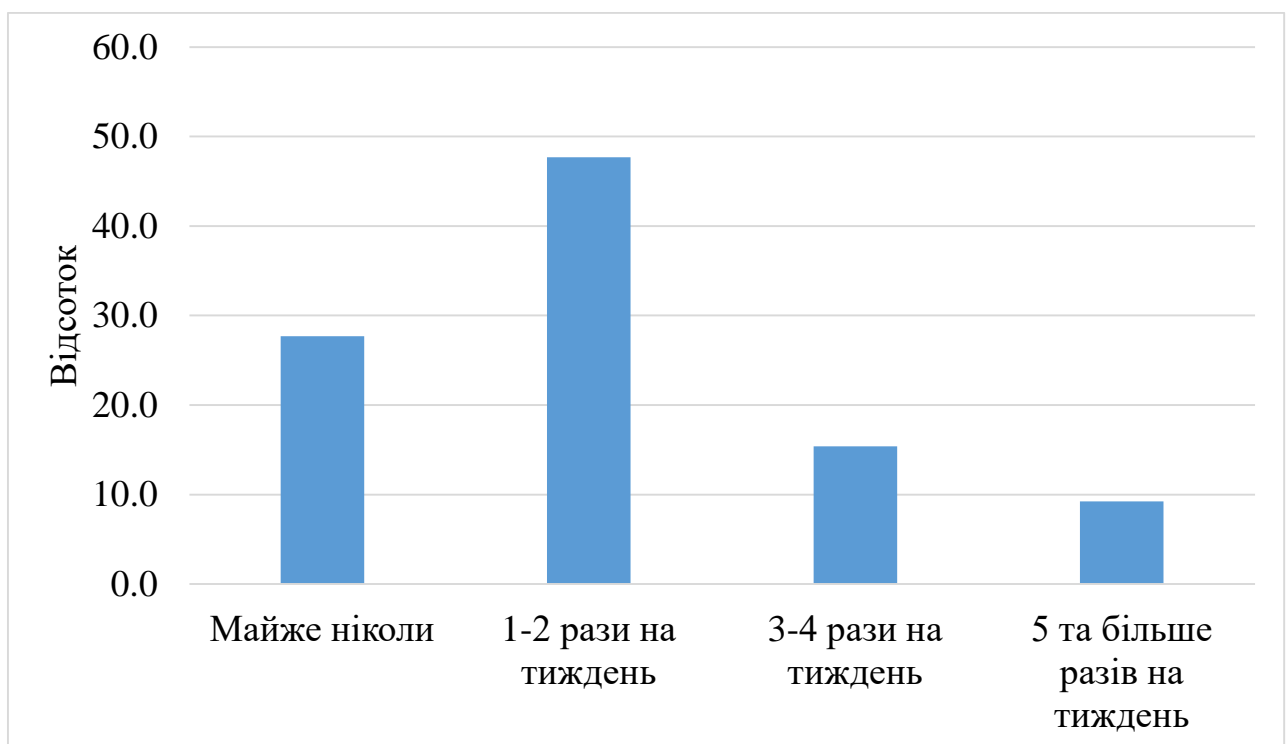


**Рис. 3.5. Результати опитування школярів щодо тривалості використання гаджетів протягом дня**

Аналіз отриманих даних показує, що найбільша частка респондентів (40,0%) відзначила незначне зменшення фізичної активності, тоді як 16,9% опитаних зазначили, що їх рівень фізичної активності значно зменшився. Водночас 33,8% школярів вважають, що їх фізична активність не зазнала змін, а 9,2% повідомили про її збільшення. Такі результати свідчать про переважання тенденції до зниження рівня рухової активності серед більшості учнів у складних умовах воєнного стану.

Порівняльний аналіз свідчить, що сумарна частка респондентів із зменшеним рівнем фізичної активності (56,9%) перевищує частку тих, хто зберіг або збільшив активність (43,0%), що вказує на негативний вплив обмежень та стресових чинників на звички рухової діяльності школярів. Таким чином, для більшості школярів спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності під час воєнного стану.

Розподіл відповідей школярів щодо частоти активного проведення вільного часу представлено на рис. 3.6.



**Рис. 3.6. Результати опитування школярів щодо частоти активного проведення вільного часу**

Аналіз отриманих результатів показує, що найбільша частка респондентів (47,7%) проводить активний відпочинок 1–2 рази на тиждень. Водночас 15,4% опитаних займаються активними формами дозвілля 3–4 рази на тиждень, а 9,2% школярів відзначили регулярну активність 5 та більше разів на тиждень. Особливу увагу привертає той факт, що 27,7% респондентів

майже ніколи не проводять час активно, що свідчить про значну частку фізично пасивних учнів.

Порівняльний аналіз показує, що сумарна частка школярів із низькою частотою активного відпочинку (майже ніколи та 1–2 рази на тиждень) становить 75,4%, що значно перевищує частку тих, хто займається фізично активно 3 і більше разів на тиждень (24,6%). Це свідчить про те, що більшість учнів приділяє недостатню увагу регулярному руховому дозвіллю. Таким чином, для більшості школярів характерна недостатня частота активного проведення вільного часу, що потребує підвищення мотивації до регулярної фізичної активності.

Результати опитування школярів щодо форм проведення вільного часу наведено в табл. 3.2.

*Таблиця 3.2*

**Результати опитування школярів щодо форм проведення вільного часу**

<b>Види фізичної активності</b>	<b>Кількість</b>	<b>Відсоток</b>
Дивлюсь відео / соцмережі	27	41,5
Граю в комп'ютерні ігри	29	44,6
Займаюсь фізичної активністю	19	29,2
Гуляю з друзями	21	32,3
Інше	18	27,7

Аналіз отриманих даних показує, що найбільша частка респондентів віддає перевагу пасивним видам дозвілля: 44,6% грають у комп'ютерні ігри, а 41,5% дивляться відео або користуються соціальними мережами. Активні форми проведення вільного часу, такі як фізична активність та прогулянки з друзями, обрали 29,2% та 32,3% респондентів відповідно. Інші види дозвілля, зазначені школярами, становлять 27,7%, що свідчить про наявність альтернативних способів організації вільного часу.

Порівняльний аналіз показує, що пасивні форми відпочинку значно переважають над активними, при цьому активні заняття фізичною активністю

обирає менша частка школярів, ніж перегляд медіаконтенту або ігри. Це вказує на домінування малорухомого способу проведення вільного часу серед учнів та потребу у заохоченні більш регулярної активності. Таким чином, сучасна структура вільного часу школярів характеризується переважанням пасивних форм дозвілля над активними, що може негативно впливати на рівень фізичної активності.

### **3.3. Вплив воєнного стану та мотиваційні аспекти фізичної активності**

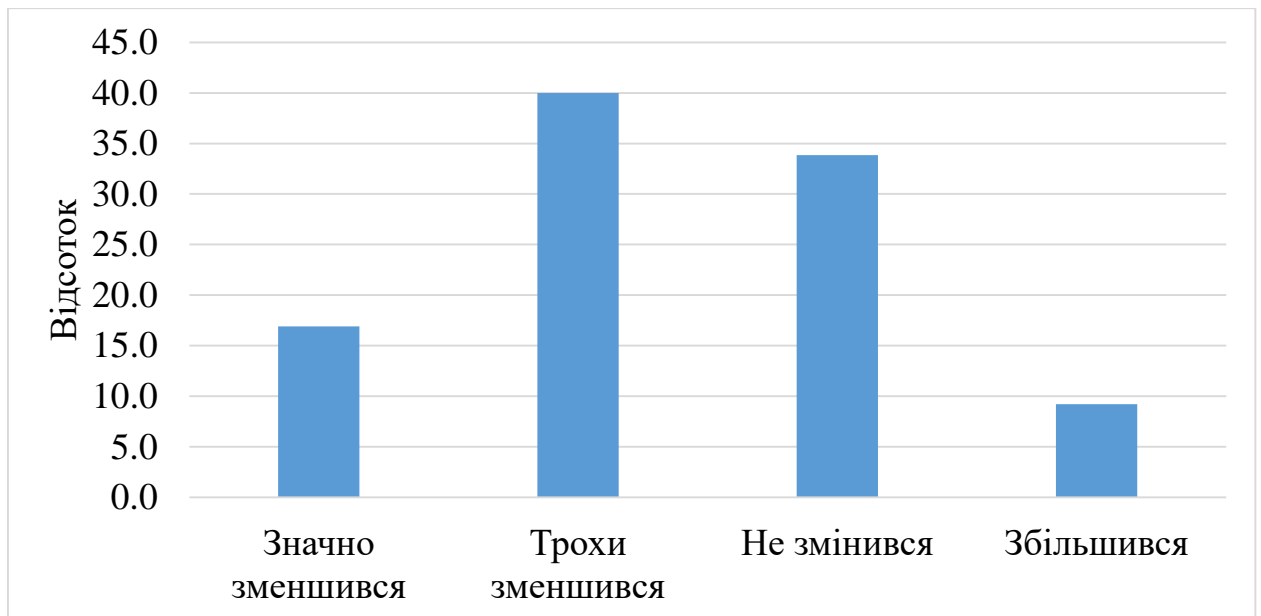
Воєнний стан створює додаткові соціальні та психологічні обмеження для фізичної активності школярів, змінює їхній звичний режим дня та доступ до безпечних місць для занять. Такі умови можуть призводити до зниження рівня рухової активності, погіршення фізичного розвитку та зростання психоемоційного навантаження серед дітей і підлітків.

Мотиваційні аспекти фізичної активності визначають, наскільки школярі готові підтримувати регулярні заняття навіть за складних умов. Вони включають бажання бути здоровими, прагнення покращити фізичну форму, інтерес до спорту, а також соціальне заохочення з боку батьків, вчителів та друзів. Сильна мотивація сприяє подоланню перешкод та формуванню стабільних звичок фізичної активності.

Оцінка впливу воєнного стану та мотиваційних чинників дозволяє зрозуміти не лише зміни у поведінці школярів, але й потенційні напрямки для організації рухової діяльності та корекції дозвілля. Це важливо для розробки ефективних стратегій підтримки фізичної активності в умовах обмежених можливостей.

Розподіл відповідей школярів щодо змін рівня фізичної активності з початку воєнного стану представлено на рис. 3.7. Аналіз отриманих результатів показує, що найбільша частка респондентів (40,0%) зазначила незначне зменшення фізичної активності, тоді як 16,9% опитаних повідомили

про її значне зниження. Водночас 33,8% школярів вважають, що їхній рівень фізичної активності не зазнав змін, а лише 9,2% відзначили збільшення активності. Це свідчить про те, що понад половина учнів відчула негативний вплив воєнного стану на свої рухові звички.



**Рис. 3.7. Результати опитування школярів щодо змін рівня фізичної активності з початку воєнного стану**

Порівняльний аналіз показує, що сумарна частка респондентів зі зниженим рівнем фізичної активності (56,9%) перевищує частку тих, хто зберіг або збільшив активність (43,0%), що вказує на домінуючу тенденцію до зменшення рухової активності серед школярів у складних умовах. Таким чином, воєнний стан справив помітний негативний вплив на рівень фізичної активності більшості школярів.

Результати опитування школярів щодо факторів, що впливають на рівень фізичної активності в умовах воєнного стану, наведено в табл. 3.3. Аналіз даних показує, що найбільша частка респондентів (33,8%) вважає, що на їх фізичну активність не вплинули особливі обставини воєнного стану. Водночас 29,2% опитаних зазначили, що вплив справило онлайн-навчання, 16,9% – психологічний стан (стрес, тривога, відсутність мотивації), а 10,8% –

відсутність безпечних місць для занять. Найменшою часткою відзначено вплив повітряних тривог – 9,2%.

Таблиця 3.3

**Результати опитування школярів щодо факторів, які впливають на рівень фізичної активності в умовах воєного стану**

<b>Види фізичної активності</b>	<b>Кількість</b>	<b>Відсоток</b>
Повітряні тривоги	6	9,2
Відсутність безпечних місць для занять	7	10,8
Онлайн-навчання	19	29,2
Психологічний стан (стрес, тривога, відсутність мотивації)	11	16,9
Нічого не вплинуло	22	33,8

Порівняльний аналіз свідчить, що основними перешкодами для фізичної активності є організаційні та психологічні фактори, такі як онлайн-навчання та стресові стани, тоді як безпечність середовища та екстремальні ситуації меншою мірою обмежують рухову діяльність школярів. Це вказує на те, що для підтримки фізичної активності важливо враховувати психоемоційний стан та адаптувати форми занять до умов дистанційного навчання. Таким чином, на рівень фізичної активності школярів під час воєнного стану найбільше впливають організаційні та психологічні чинники.

Результати опитування школярів щодо мотиваційних чинників до занять фізичною активністю наведено в табл. 3.4. Аналіз отриманих даних показує, що найбільш мотивуючим фактором для школярів є спілкування з друзями – його обрали 38,5% респондентів. Також значну частку займають прагнення покращити фізичну форму (33,8%) та бажання бути здоровим (29,2%). Рекомендації батьків або вчителів та інші чинники вказали по 27,7% респондентів, а інтерес до спорту як мотиватор був менш поширений – 20,0%. Це свідчить про те, що соціальні та особистісні мотиви відіграють ключову роль у формуванні готовності до фізичної активності.

Таблиця 3.4

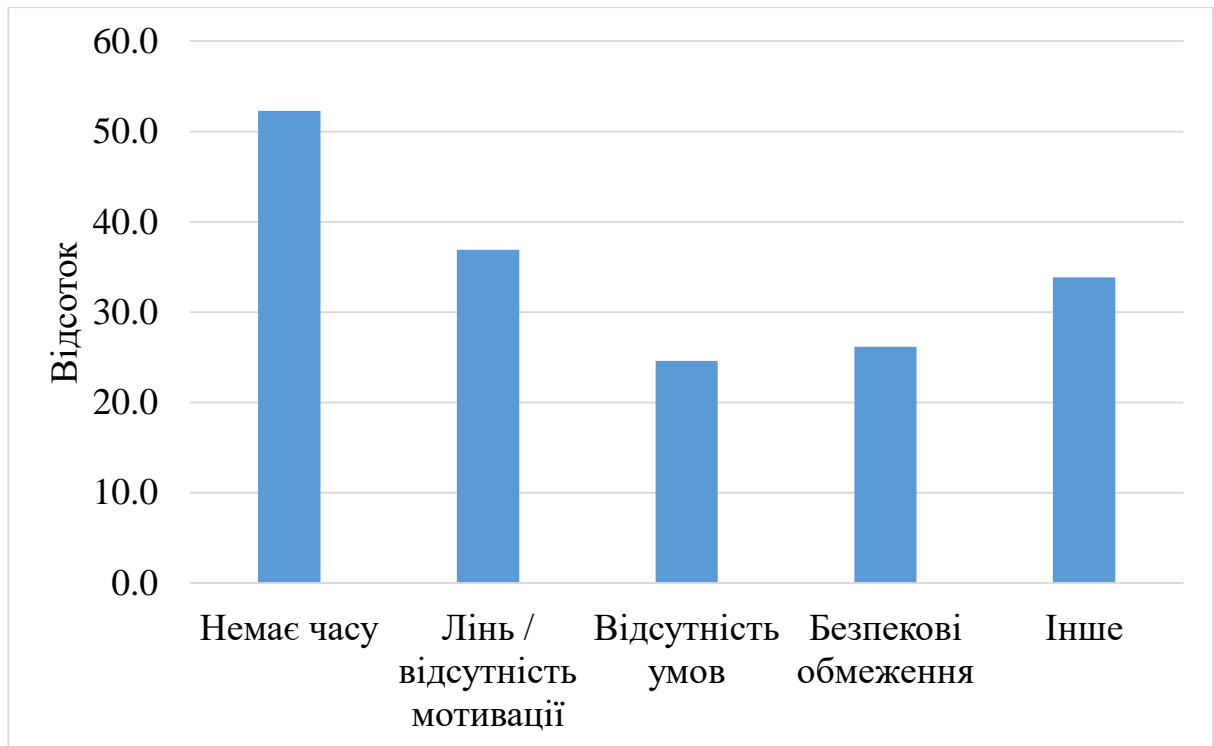
**Результати опитування школярів щодо мотиваційних чинників до  
занять фізичною активністю**

<b>Види фізичної активності</b>	<b>Кількість</b>	<b>Відсоток</b>
Бажання бути здоровим	19	29,2
Покращення фізичної форми	22	33,8
Спілкування з друзями	25	38,5
Рекомендації батьків / вчителів	18	27,7
Інтерес до спорту	13	20,0
Інше	18	27,7

Порівняльний аналіз демонструє, що соціальні мотиви (спілкування з друзями, рекомендації батьків/вчителів) мають більший вплив на бажання займатися фізичною активністю, ніж індивідуальні інтереси до спорту, що вказує на важливість колективних та організованих форм занять. Таким чином, мотивація школярів до фізичної активності значною мірою визначається соціальними контактами та прагненням до підтримки фізичного здоров'я.

Розподіл відповідей школярів щодо факторів, що перешкоджають фізичній активності, представлено на рис. 3.8. Аналіз результатів показує, що найбільш поширеною перешкодою є нестача часу – 52,3% респондентів відзначили цей фактор. Значну частку займають лінь або відсутність мотивації (36,9%), а також інші обмеження, такі як відсутність умов для занять (24,6%) та безпекові обмеження (26,2%). Крім того, 33,8% школярів вказали на різні інші чинники, що заважають фізичній активності, включаючи організаційні та побутові причини.

Порівняльний аналіз показує, що переважна більшість учнів стикається з комбінацією часових, мотиваційних та організаційних бар'єрів, причому час та внутрішня мотивація мають найбільший вплив на регулярність занять фізичною активністю. Таким чином, основними факторами, що обмежують фізичну активність школярів, є нестача часу та недостатня мотивація.



**Рис. 3.8. Результати опитування школярів щодо факторів, які перешкоджають фізичній активності**

Воєнний стан суттєво вплинув на фізичну активність школярів, зумовлюючи переважне зниження рухової активності через організаційні та психологічні обмеження, такі як онлайн-навчання, стрес та відсутність мотивації. Водночас мотиваційні чинники, зокрема соціальні контакти, прагнення підтримувати здоров'я та покращувати фізичну форму, відіграють ключову роль у подоланні цих перешкод і формуванні стабільних звичок фізичної активності. Найбільшими бар'єрами залишаються нестача часу та відсутність внутрішньої мотивації, що підкреслює необхідність адаптованих стратегій організації рухової діяльності.

### **Висновок до розділу 3**

1. Аналіз рівня та особливостей фізичної активності школярів показав, що більшість респондентів характеризує свій рівень рухової діяльності як середній – 47,7%, тоді як високий рівень зазначили 30,8% школярів, а низький

– 21,5%. Це свідчить про переважання помірної фізичної активності серед учнівської молоді, однак значна частка з низьким рівнем активності вказує на наявність обмежувальних факторів або недостатню мотивацію до регулярних занять. Таким чином, для більшості школярів характерна оптимальна тривалість занять, проте недостатня регулярність свідчить про потребу у підвищенні частоти рухової активності. Структура фізичної активності також відображає перевагу організованих форм, більшість займаються у спортивних секціях, а найбільш популярними видами активності є фітнес та тренування вдома, командні ігри та індивідуальні види. Це свідчить про переважання доступних та індивідуальних форм фізичної активності, водночас колективні заняття залишаються значущим елементом у структурі рухової діяльності школярів. Таким чином, для більшості школярів характерний середній рівень фізичної активності із переважанням помірної регулярності та тривалості занять, з помітною часткою учнів, які потребують стимулювання до більш систематичних фізичних навантажень. У рамках дослідження було запропоновано комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкісно-силових здібностей у дівчаток-легкоатлеток 10-12 років.

2. Аналіз структури вільного часу школярів показав, що переважна частина учнів віддає перевагу пасивним формам дозвілля. Так, 44,6% респондентів грають у комп'ютерні ігри, а 41,5% дивляться відео або користуються соціальними мережами, тоді як активні форми проведення часу обрали значно менше учнів: фізичну активність – 29,2%, а прогулянки з друзями – 32,3% (табл. 3.2). Це свідчить про домінування малорухомого способу проведення вільного часу серед школярів, що може негативно впливати на загальний рівень їх фізичної активності. Щодо частоти активного проведення часу, найбільша частка школярів (47,7%) займається ним 1–2 рази на тиждень, 15,4% – 3–4 рази на тиждень, 9,2% – 5 і більше разів на тиждень, тоді як 27,7% респондентів майже ніколи не проводять час активно (рис. 3.6). Сумарна частка учнів із низькою частотою активного відпочинку (майже ніколи та 1–2 рази на тиждень) становить 75,4%, що суттєво перевищує частку

тих, хто займається фізично 3 і більше разів на тиждень (24,6%). Таким чином, сучасна структура вільного часу школярів характеризується переважанням пасивних форм дозвілля та недостатньою регулярністю активного відпочинку. Це підкреслює необхідність впровадження заходів, спрямованих на стимулювання фізичної активності у вільний час, підвищення мотивації до рухової діяльності та формування більш збалансованого поєднання активного та пасивного дозвілля.

3. Аналіз впливу воєнного стану показав, що понад половина школярів (56,9%) відчували зниження рівня фізичної активності, тоді як лише 9,2% повідомили про її збільшення, а 33,8% відзначили, що рівень активності залишився без змін. Це свідчить про негативний вплив соціальних та організаційних обмежень на рухові звички учнів. Серед факторів, які обмежують фізичну активність, найбільшу частку займають онлайн-навчання (29,2%) та психологічний стан (стрес, тривога, відсутність мотивації) – 16,9%, тоді як відсутність безпечних місць та повітряні тривоги вплинули на 10,8% та 9,2% респондентів відповідно. Мотиваційні чинники виявилися ключовими для підтримки фізичної активності: 38,5% школярів зазначили, що спілкування з друзями стимулює їх до занять, 33,8% прагнуть покращити фізичну форму, а 29,2% мотивовані бажанням бути здоровими (табл. 3.4). При цьому соціальні мотиви, такі як рекомендації батьків і вчителів (27,7%), впливають сильніше на регулярність занять, ніж індивідуальний інтерес до спорту (20,0%). Основними бар'єрами залишаються нестача часу (52,3%) та відсутність внутрішньої мотивації (36,9%), що вказує на потребу у розробці адаптованих стратегій організації фізичної активності, здатних враховувати психологічний стан, організаційні умови та соціальні мотиви школярів. Таким чином, воєнний стан справив помітний негативний вплив на рухову активність, а ключем до її підтримки є поєднання соціальної мотивації та організаційної адаптації занять.

## ВИСНОВКИ

1. Фізична активність школярів виступає ключовим чинником їхнього гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку, що сприяє зміцненню здоров'я, формуванню рухових навичок і закладанню основ активного способу життя. Ефективне стимулювання фізичної активності вимагає комплексного підходу, який враховує морфофункціональні особливості дітей, вікові та статеві відмінності, психологічні та емоційно-психологічні аспекти, а також вплив соціального оточення – сім'ї, педагогів, однолітків і культурно-соціальних традицій. Внутрішня мотивація, підкріплена позитивним емоційним досвідом від руху та відчуттям успіху, у поєднанні із зовнішніми стимулюючими факторами, такими як похвала, підтримка та колективна взаємодія, формує стійкий інтерес до фізичних вправ і готовність регулярно долучатися до активності. Диференційоване дозування навантажень, ігрові та змагальні форми занять дозволяють врахувати індивідуальні здібності та розвиток школярів, підтримуючи їхню самостійність, упевненість у власних можливостях і прагнення до саморозвитку. Таким чином, цілісний педагогічно-психологічний підхід до організації рухової діяльності створює оптимальні умови для формування здорових звичок, підвищення рівня фізичної активності та забезпечує довготривале фізичне, соціальне і психологічне благополуччя підростаючого покоління.

2. Аналіз фізичної активності та структури вільного часу школярів показав, що переважна частина учнів характеризує свій рівень рухової діяльності як середній – 47,7%, високий рівень відзначили 30,8%, а низький – 21,5%. Це свідчить про домінування помірної фізичної активності, водночас значна частка учнів із низьким рівнем рухової активності вказує на обмежувальні фактори та недостатню мотивацію до регулярних занять. Структура фізичної активності показує перевагу організованих і доступних форм: більшість займаються у спортивних секціях, популярними є

індивідуальні заняття вдома, фітнес, командні ігри. Водночас сучасна структура вільного часу школярів демонструє переважання пасивних форм дозвілля: 44,6% респондентів грають у комп'ютерні ігри, 41,5% дивляться відео або користуються соціальними мережами, тоді як активні заняття обрали менше учнів – фізичну активність – 29,2%, прогулянки з друзями – 32,3%. Частота активного відпочинку також низька: 47,7% займаються 1–2 рази на тиждень, лише 24,6% – 3 і більше разів, а 27,7% майже ніколи не проводять час активно. Це свідчить про недостатню регулярність рухової діяльності та домінування малорухомого способу проведення вільного часу серед школярів. Результати підкреслюють необхідність комплексних заходів для стимулювання фізичної активності, включаючи підвищення мотивації, створення доступних умов для занять, організацію колективних та індивідуальних форм активного дозвілля, а також оптимізацію поєднання активного та пасивного часу. Такий підхід може сприяти формуванню більш систематичних і регулярних рухових звичок, забезпечуючи всебічний розвиток фізичних та соціальних навичок школярів.

3. Аналіз впливу воєнного стану засвідчив, що понад половина школярів (56,9%) відчули зниження рівня фізичної активності, тоді як лише 9,2% повідомили про її збільшення, а 33,8% зазначили, що активність залишилася без змін. Це свідчить про суттєвий негативний вплив соціальних, організаційних та психологічних обмежень на рухові звички дітей і підлітків. Основними чинниками зменшення фізичної активності є онлайн-навчання (29,2%) та психологічний стан, що включає стрес, тривогу та відсутність мотивації (16,9%), тоді як відсутність безпечних місць для занять та повітряні тривоги мали менший вплив – 10,8% та 9,2% відповідно. Водночас мотиваційні чинники залишаються ключовими для підтримки фізичної активності: 38,5% школярів зазначили, що спілкування з друзями стимулює їх до занять, 33,8% прагнуть покращити фізичну форму, а 29,2% мотивовані бажанням підтримувати здоров'я. Соціальні мотиви, такі як рекомендації батьків та вчителів (27,7%), впливають на регулярність занять сильніше, ніж

індивідуальний інтерес до спорту (20,0%). Основними бар'єрами залишаються нестача часу (52,3%) та низька внутрішня мотивація (36,9%), що підкреслює необхідність системного підходу до організації рухової діяльності школярів. У зв'язку з цим рекомендується впроваджувати адаптовані програми фізичної активності, які враховують психологічний стан учнів та умови дистанційного навчання, створювати безпечні та доступні місця для активного відпочинку, а також стимулювати соціальну мотивацію через групові заняття та підтримку з боку батьків і педагогів. Комплексне поєднання організаційних заходів та мотиваційних стимулів може сприяти стабілізації рівня фізичної активності та формуванню стійких рухових звичок навіть за складних умов воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О.В., Головач І.І., Хрипко І.В. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 1. 2016. С. 11-15
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Метод реком. для вчителів фіз. культури. Умань: Вид-во Умань держ. пед. ін-ту, 2003. 52 с.
3. Білик В.Г., Ігнатенко С.А., Палієнко К.В., Солнцева В.В., Страшко С.В. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. 2006. №168
4. Боднар І.Р., Гук Г.І., Рихаль В.І., Пастерніков В.В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 11 (157). 2022. С. 35-40
5. Брилін Б.А. Педагогічні проблеми організації вільного часу. Психологія і педагогіка. 1996. №4. С. 72-76
6. Будаг'янц Г.М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №8. С. 15-18
7. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №12. С. 39-42
8. Гейтенко В.В., Шинкар'єв С.І., Шинкар'єва Н.Г. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. №1. С. 21-25
9. Головач І.І., Латишев М.В., Салоїд Т.М. Сучасний стан фізичної підготовленості школярів середніх класів. Вища освіта України у контексті

інтеграції до Європейського освітнього простору: матеріали міжнар. конф. 26-28 листопада 2020 р. №2. Кн.2. Том II(87). К.: Гнозис, 2020. С. 256-265

10. Грибан Г.П. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів: теоретичні основи та практичне впровадження. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. 191(35). С. 203-209

11. Демідова О., Степанова І., Ковтун А., Чекмарьова Н. Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. №2. С. 20-32. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-020

12. Дмитренко А.К., Мармазинська П.Є., Тарновська О.С. Психологія сімейного виховання. Чернівці: Прут, 2001. 280 с.

13. Єретик А.А., Вольська Н.Г., Толчева Г.В., Саєнко В.Г., Крижановський А.А. Ставлення школярів до занять єдиноборствами. Єдиноборства. 2024. №2(32). С. 15-25

14. Єрмакова Т.С. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 11. С. 27-32.

15. Загородній В.В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 129. Том 3. Серія: Педагогічні науки: Збірник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 141-144

16. Закопайло С.А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. №8. С. 140-146

17. Кіндзера А.Б., Боднар І.Р. Характеристика фізичної активності школярів 5-9 класів. Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. №5К. С. 144-147

18. Кіндзера А., Боднар І. Місце фізичної активності в дозвіллі школярів. Молода спортивна наука України. 2017. 1(21)

19. Кротенко В.І. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. Вип. 28. С. 290-293

20. Кукурудзяк А., Байдюк М. Урок фізичної культури в умовах онлайн навчання. Педагогічні науки. 2023. №81. С. 18-21

21. Куліченко Т.В. Інноваційні підходи у фізичному вихованні школярів. Спорт, фізичне виховання та рекреація в сучасному суспільстві. 2017. №2. С. 53-56

22. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В., Альохіна Н.В., Шаповалова В.С. Психологія спілкування: навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.

23. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2016. 270 с.

24. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Теорія спорту: методичні рекомендації для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. 59 с.

25. Семененко В.Я., Трачук С., Білецька В. Моделювання режимів фізичної активності дітей молодшого шкільного віку 1-ї та 2-ї груп здоров'я. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. №1. С. 83-88

26. Собко І., Гринченко І., Подмарьова І., Шинкаренко Є. Формування позитивного ставлення школярів старших класів до занять фізичною культурою. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. №4. С. 106-115.

27. Станішевська В.І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. Вчені записки ТНУ імені В.І.

Вернадського. Серія: Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Том 34 (73) № 2 2023. С. 65-69.

28. Талєб М., Форостян О.І. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання молоді. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. С. 103-105

29. Трачук С., Долженко Л., Молодовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №2. С. 44-48

30. Трачук С., Семененко В.Я., Долженко Л., Мамедова І., Довгаль В. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. №2. С. 81-85

31. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: Фест-Прінт, 2017. 179 с.

32. Цимбалюк Ж.О., Мусієнко А.В., Спужак В.Б., Солодовник В.М., Руденко А.В. Розвиток життєвих компетенцій через фізичну активність: огляд літератури та аналіз підходів. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. №11

33. Цодікова О.А., Очеретнюк Д.А., Плахтій Ю.Ю., Тарновська К.С., Ємець А.В. Характеристика фізичної активності школярів мегаполіса. Modern directions of scientific research development: Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. Chicago, USA: VoScience Publisher, 2021. С. 72-76

34. Шепелла Г.Л., Брич В.В. Окремі аспекти формування фізичної активності у дітей шкільного віку. Україна. Здоров'я нації. 2024. №2. С. 41-50

35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 2002. Ч.2. 248 с.

36. Шльонська О.О. Вплив стилю сімейного виховання на адаптивні можливості підлітка. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. Вип. 5

37. Яремчук В.В. Вплив різних моделей сім'ї на девіантну поведінку в підлітковому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. №1. С. 400-407
38. Hats G.O., Tsos A.V. Characterization of diagnostic techniques in pedagogical activity of physical education teacher. Physical education, sport and health culture in modern society: coll. scient. paper of Lesya Ukrainka Volyn Nat. Univ. Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn Nat. Univ., 2011. №3(15). С. 115
39. Kolomoietz H.A., Rebryna A.A., Rebryna A.A., Rabiichuk S.O. Formation of Sports (Professional) – Applied Self-Determination of a Healthy Lifestyle of Youth with Special Needs. Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly: Raising Social Standards as an Incentive for Economic Development. 2022. №1(15). С. 62-75