

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

МАМЕДОВА ІННА СТЕПАНІВНА

УДК: 796.012.1-057.874:159.947.5(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО
РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта/Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ І. С. Мамедова

Науковий керівник: Трачук Сергій Васильович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Мамедова І. С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023.

Дисертацію присвячено теоретичному узагальненню та визначенню організаційно-методичних умов формування мотивації до рухової активності підлітків, які мешкають в міській і сільській місцевостях в системі урочних і позаурочних занять.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити організаційно-педагогічні умови формування мотивації дітей середнього шкільного віку до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання.

Завдання:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід особистісного орієнтованого підходу у фізичному вихованні учнівської молоді за даними літературних джерел.
2. Визначити потреби, мотиви, інтереси до занять різними видами рухової активності, рівень рухової активності, прогностичні показники ризику для здоров'я учнів середнього шкільного віку, які мешкають у міській і сільській місцевостях.
3. Дослідити взаємозв'язок між самооцінкою фізичного розвитку, мотивацією до занять фізичними вправами, рівнем фізичної підготовленості та прогностичними детермінантами здоров'я учнів 5-9 класів, які мешкають у міській і сільській місцевостях.
4. Розробити практичні рекомендації щодо організаційно-педагогічних умов формування мотивації до занять різними видами рухової активності з урахуванням лімітуючих і стимулюючих факторів для різних

вікових груп школярів 5-9 класів, які мешкають у міській і сільській місцевостях.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні (анкетування); антропометричні; педагогічні методи досліджень; психологічні методи дослідження; методика оцінки індивідуального ризику для здоров'я підлітків; методика визначення рівня рухової активності; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- вперше на основі факторного аналізу структурних складників, що визначають фізичний стан і рухову активність учнів середнього шкільного віку різних територіальних локацій визначено доступні, інформативні показники, що несуть не тільки об'єктивну інформацію щодо фізичних кондицій, самооцінки фізичного розвитку, але й підвищують мотивацію до використання різних видів рухової активності в урочних та позаурочних заняттях;

- вперше визначено прогностичну модель здоров'я та фактори індивідуального його ризику у дівчат та хлопців середнього шкільного віку з урахуванням рухової активності та інших супутніх чинників;

- вперше визначено модель формування безпечного та здорового освітнього середовища для надання якісних освітніх послуг, популяризації рухової активності, збереження здоров'я учнів та формування у них навичок здорового способу життя; стан умов освітнього середовища для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти різної територіальної локації;

- вперше визначено: динаміку мотиваційних пріоритетів до різних видів рухової активності школярів з 5-го по 9-й клас, що змінюється залежно від організаційно-методичних засад фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти; лімітуючі і стимулюючі фактори до занять різними видами рухової активності в системі урочних і позаурочних занять

для різних вікових груп школярів 5-9 класів, які мешкають в міській і сільській місцевості; структуру мотивів та інтересів школярів 11-15 років до занять руховою активністю в урочних та позаурочних формах, що змінюється у процесі вікового розвитку, статевої належності й територіальної локації; ступінь впливу комунікативних складових, конфігурації сімейних виховних чинників на формування інтересу дітей середнього шкільного віку до рухової активності;

- отримані дані розширили уявлення про рухову активність учнів середніх класів в умовах освітнього середовища за комплексом показників серед яких: виконання ранкової гімнастики; пересування до школи пішки чи транспортом; активність на уроках; відповіді на уроках біля дошки та стоячи; виконання фізкультурних хвилинок; активності на перервах; залученість і активність на уроках фізичної культури; участь у шкільних або позашкільних спортивних секціях; прогулянки на свіжому повітрі;

- отримали подальший розвиток дані: про значущі чинники, що впливають на вибір видів рухової активності в позашкільних закладах фізкультурно-спортивного напрямку; щодо соціальних та педагогічних чинників (проведення вільного часу в контексті активного та пасивного відпочинку, ставлення до занять фізичною культурою, спортивної компетентності) для здійснення організованих заходів, спрямованих на залучення дітей до занять руховою активністю; щодо рівня самооцінки фізичного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку (за складовими: здоров'я, координація рухів, фізична активність, структурність тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість) для здійснення організованих заходів, спрямованих на залучення їх до занять руховою активністю.

За результатами дисертаційного дослідження подано характеристику детермінант фізичного стану школярів середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання. Отримані результати рівня рухової активності за інтегрованою оцінкою в учнів 5-9 класів міського та сільського закладу

загальної середньої освіти в урочний та позаурочний час дозволяють визначити компоненти в режимі рухової активності, серед яких: виконання ранкової гімнастики; відвідування уроків фізичної культури (активність на них); активність під час перерв; активність на інших заняттях (відповіді стоячи/вихід до дошки); заняття в спортивних секціях/гуртках; активність на уроках і ходьба пішки; прогулянки на свіжому повітрі. Середні значення бальної оцінки у дівчат 5-х класів складають відповідно: в міських школах – $2,70 \pm 0,05$ бали; сільських школах – $2,55 \pm 0,07$ бали із статистично достовірними відмінностями ($p < 0,05$). Середні значення бальної оцінки рухової активності у дівчат 7-х класів складають відповідно: в міських школах – $2,57 \pm 0,08$ бали; сільських школах – $2,64 \pm 0,09$ бали ($p < 0,05$). Вищі значення середнього показника бальної оцінки рухової активності відмічено у дівчат 9-х класів в сільських школах – $2,54 \pm 0,07$ бали, у порівнянні з показником дівчат в міських школах, де він складає $2,40 \pm 0,06$ бали ($p < 0,05$).

Середні значення бальної оцінки рухової активності у хлопців 5-х класів складають в міських школах $2,92 \pm 0,05$ бали; у сільських – $2,88 \pm 0,04$ бали ($p < 0,05$). Середні значення бальної оцінки у хлопців 7-х класів складають в міських школах $2,88 \pm 0,04$ бали; в сільських школах – $2,73 \pm 0,07$ бали ($p < 0,05$). Середні значення бальної оцінки у хлопців 9-х класів складають в міських школах $2,87 \pm 0,06$ бали; в сільських школах – $2,74 \pm 0,10$ бали ($p < 0,05$).

Результати самооцінки фізичного розвитку хлопців та дівчат підтверджують певні відмінності, що можуть бути пов'язані зі способом життя, змістом процесу фізичного виховання в школі, а також гендерними особливостями.

За результатами самооцінки фізичного розвитку виявлено її завищення у дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл. У розрізі порівняння за класами спостерігається скорочення частки дівчат із завищеною самооцінкою в 7-х і

9-х класах, а також – зміщення акценту в сторону високої і середньої самооцінок, незалежно від місця проживання і середовища впливу.

За результатами досліджень ставлення та інтересу школярів середнього шкільного віку до фізичної культури в школі та рухової активності в позаурочний час, виявлено, що в переважній більшості учні середнього шкільного віку визначили важливим для них значення предмету «Фізична культура». Про те, що предмет «Фізична культура» більше важливий, ніж не важливий у міських школах відмітили 47,76 % хлопців і 42,65 % дівчат, визначена тенденція спостерігається в сільських школах відповідно 45,65 % і 37,50 %.

Результати проведених досліджень свідчать про те, що частково важливою є оцінка з предмету «Фізична культура» для хлопців міських шкіл – 32,84 % опитуваних, для хлопців з сільських шкіл – 30,43 %. Серед дівчат частково важливо значення оцінки з предмета «Фізична культура» є для дівчат сільських (39,58 %) та міських шкіл (30,88 %).

За даними наших досліджень, серед хлопців у сільських і міських школах за два уроки фізичної культури висловилося 34,33 % і 19,57 % опитуваних. У більшій мірі за два уроки на тиждень в шкільному розкладі висловилися 35,29 % дівчата в міських школах та 39,58 % – сільських. У переважній більшості про три заняття на тиждень відмітили хлопці міських та сільських шкіл, зокрема 38,81 % та 47,83 % опитуваних. Серед дівчат про три уроки відзначили відповідно 45,59 % та 56,25 % опитуваних

Досліджуючи питання щодо причин, що заважають обирати варіативні модулі для занять на уроках фізичної культури, головною перешкодою, за результатами опитування учнів міських шкіл (44,44 % і 29,17 %), була велика кількість учнів на одному уроці в спортивному залі.

Аналізуючи отримані нами результати, ключовою у відповідях учнів сільських шкіл щодо обрання модулів було твердження про те, що немає необхідного спортивного інвентарю і відповідного обладнання для їх вивчення (38,18 % і 43,59 %). Відповідно до отриманої інформації про

відсутність спортивного інвентарю, необхідного для вивчення відповідного модулю, відмітили учні (хлопці і дівчата) міських шкіл 19,40 % – 33,82 % та сільських шкіл – 41,30 %-43,75 % опитуваних відповідно.

Про те, що немає необхідних умов для проведення уроків за обраними варіативними модулями, що подобаються, зазначили учні міських (26,87 % і 22,06 %) та сільських шкіл (28,26 % і 39,58 %).

Проведений аналіз отриманих даних щодо детермінант здоров'я дівчат та хлопців дозволяє встановити, що чинниками ризику зниження здоров'я підлітків є: вік, старший за 14,5 років; надмірна маса тіла або її дефіцит; наявність хронічних захворювань; тривалість сну менше 9 годин на добу; низький рівень доходів сім'ї; відсутність спільної рухової активності з батьками; відсутність організованої рухової активності у повсякденному житті батьків. Також важливим фактором ризику для підлітків є кратність занять спортом/танцями на тиждень, а також її тривалість менше 230 хвилин на тиждень.

Проведені наукові розвідки щодо особливостей освітнього середовища дозволили вивчити питання причин малорухливої поведінки учнів основної школи, де відзначено загальні тенденції до збільшення частки учнів (серед хлопців і дівчат), що мають низький та середній рівень і зменшення частки з високим рівнем рухової активності, що вимагає пошуку дієвих інструментів і відповідних можливостей для заохочення до рухової активності школярів.

Визначені особливості рухового режиму та організаційно-методичні умови формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання для створення моделей безпечного та здорового освітнього середовища, надання якісних освітніх послуг, популяризації рухової активності, збереження здоров'я учнів та формування у них навичок здорового способу життя.

Ключові слова: рухова активність, учні середнього шкільного віку, мотивація, фізичний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість,

фізичне виховання, самооцінка фізичного розвитку, підлітки, учнівська молодь.

SUMMARY

Mamedova I. Formation of motivation for various types of motor activity among middle school students within physical education system. – Qualifying scientific work printed as manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 017 Physical Culture and Sports. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2023.

The dissertation is devoted to theoretical generalization and determination of organizational and methodological conditions that lead to formation of motivation for motor activity among adolescents, who live in urban and rural areas, within the system of curricular and extracurricular activities.

The aim of the research is to substantiate and develop organizational and pedagogical conditions for formation of motivation for various types of motor activity among middle school children within the system of physical education.

The tasks of the research are as follows:

1. To analyze the researched issue, to summarize domestic and world experience of applying person-oriented approach in the physical education for schoolchildren based on the data of literary sources.

2. To determine needs, motives, interests in various types of physical activity, as well as the level of physical activity, prognostic risk indicators for health of middle school students that reside in urban and rural areas.

3. To investigate the relationship between self-assessment of physical development, motivation to get engaged in physical exercises, level of physical fitness and prognostic health determinants of 5th – 9th grade students who live in urban and rural areas.

4. To develop practical recommendations regarding organizational and pedagogical conditions for formation of motivation to get engaged in various types

of motor activity, taking into account limiting and stimulating factors for different age groups of 5th – 9th grade schoolchildren who live in urban and rural areas.

Research methods include theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature sources, sociological (questionnaires), anthropometric, pedagogical research methods, psychological research methods, method of assessing individual risk for adolescents' health; method of determining the level of motor activity; methods of mathematical statistics.

The *scientific novelty* of the study lies in the fact that:

- for the first time, on the basis of a factor analysis of structural components that determine physical condition and motor activity of middle school students of different territorial locations, we have been determined accessible, informative indicators that not only provide objective information about physical conditions and self-assessment of physical development, but also increase motivation to conduct various types of motor activity in curricular and extracurricular activities;

- for the first time, the prognostic model of health and individual risk factors for girls and boys of middle school age have been determined, taking into account motor activity and other related factors;

- for the first time, a model for creating safe and healthy educational environment has been defined for the sake of quality educational services provision, promotion of physical activity, health enhancement and formation of healthy lifestyle skills among students; educational environment conditions for the implementation of a modular approach during physical education lessons in general secondary education institutions of different territorial locations have also been described;

- for the first time we have determined the following concepts: the dynamics of motivational priorities for various types of physical activity of schoolchildren from the 5th to the 9th grade, which changes depending on organizational and methodological principles of physical education in general secondary education institutions; limiting and stimulating factors for engaging in various types of motor activity in the system of curricular and extracurricular activities for different age

groups of schoolchildren in grades 5-9 who live in urban and rural areas; the structure of motives and interests of 11-15 year old schoolchildren to engage in physical activity in curricular and extracurricular forms, which changes in the process of age development, regarding their gender and territorial location; the degree of communicative components influence, configuration of family educational factors on formation of the interest in motor activity among secondary school children;

- the obtained data expanded the idea of motor activity among middle school students in educational environment according to a set of indicators, including the following ones: performing morning gymnastics exercises; getting to school on foot or by transport means; activity level during lessons; providing answers during lessons in front of the classmates or standing at their desk; performance of physical culture minutes drills; activity level during breaks; involvement in activities during physical education lessons; participation in curricular or extracurricular sports clubs; walking in the fresh air;

- there is further extension of data: about significant factors that influence the choice of motor activity types in extracurricular physical education and sports facilities; with regard to social and pedagogical factors (spending free time, namely active and passive recreation, attitude to physical education, sports competence) that affect implementation of organized activities aimed at involving children in motor activity classes; regarding the level of self-assessment of secondary school students' physical development (by components, namely health, coordination of movements, physical activity, body structure, sports abilities, physical "I", appearance, strength, flexibility, endurance) for implementation of organized activities aimed at involving them in physical activities.

According to the results of the dissertation research, the characteristics of the determinants of middle school students' physical condition in the process of their physical education are presented. According to the integrated assessment of 5th – 9th grade students of urban and rural institutions of general secondary education, we have obtained results of their motor activity level during curricular and extra-

curricular hours, which allows to determine the components of motor activity, including performing morning gymnastics exercises; attending physical education classes (being active during them); activity during breaks; activity in other classes (answering in front of the classmates or standing at their desk); classes in sports clubs/groups; activity in classes and walking; walks in the fresh air. The average point values for 5th-grade girls are as follows: in city schools they comprise 2.70 ± 0.05 points; in rural schools they are 2.55 ± 0.07 points having statistically significant differences ($p < 0.05$). The average values of motor activity for 7th grade girls are 2.57 ± 0.08 points in city schools; 2.64 ± 0.09 points in rural schools ($p < 0.05$) respectively. Higher values of the average index for the assessment of motor activity were noted among 9th-grade girls in rural schools that comprised 2.54 ± 0.07 points, in comparison with the index of girls in urban schools, being 2.40 ± 0.06 points ($p < 0.05$).

The average values of motor activity for 5th grade boys in city schools are 2.92 ± 0.05 points; in rural areas they comprise 2.88 ± 0.04 points ($p < 0.05$). The average score values for 7th grade boys in city schools are 2.88 ± 0.04 points; in rural schools they are 2.73 ± 0.07 points ($p < 0.05$). The average score values for 9th grade boys in city schools are 2.87 ± 0.06 points; in rural schools they comprise 2.74 ± 0.10 points ($p < 0.05$).

The results of self-assessment of boys' and girls' physical development confirm certain differences that may be related to their lifestyle, the content of physical education process at school, as well as gender characteristics.

According to the results of physical development self-assessment, it has been found out that it is especially high in girls of the 5th grade both in rural and urban schools. In the section of comparison by classes, there is a reduction in the share of girls with inflated (high) self-esteem in the 7th and 9th grades, as well as a shift of emphasis towards high and average self-esteem, regardless of the place of residence and the environment of influence.

According to the results of research on middle school students' attitude and interest in physical education at school and extracurricular physical activity, it has

been found that the vast majority of middle school students have identified the importance of Physical Education discipline as important for them. 47.76% of boys and 42.65% of girls have noted that Physical Education discipline is more important than not in urban schools, a definite trend is observed in rural schools, 45.65% and 37.50% respectively.

The results of conducted research indicate that semester grade in Physical Education discipline is partly important for boys from urban schools, i.e. 32.84% of respondents, for boys from rural schools it comprises 30.43%. Their semester grade in Physical Education discipline is partly important for girls from rural (39.58 %) and city schools (30.88 %).

According to our research, 34.33 % and 19.57 % of male respondents in rural and urban schools respectively expressed their opinions of having two physical education lessons a week. To a greater extent, 35.29 % of girls in city schools and 39.58% of those in rural schools are in favour of having two lessons a week in the school schedule. The overwhelming majority of boys from urban and rural schools support the idea of three lessons a week, in particular 38.81 % and 47.83 % of respondents. Among girls, 45.59 % and 56.25 % of respondents agree on three lessons a week, respectively.

Investigating the reasons that prevent choosing variable modules for physical education classes, the main obstacle according to the results of the survey, conducted among city school students (44.44 % and 29.17 %) was the large number of students in the sports gyms during one lesson.

Analyzing the obtained results, we have found out that the key factor in the responses of rural school students regarding the choice of modules was the fact that there is no necessary sports equipment for their classes (38.18 % and 43.59 %). According to the received information, 19.40 % - 33.82 % of male and female students of urban schools as well as 41.30 % - 43.75 % of respondents from rural schools noted the lack of sports equipment necessary for having the corresponding module.

The students of urban (26.87 % and 22.06 %) and rural schools (28.26 % and 39.58 %) noted that there are no necessary conditions for conducting lessons on the selected variable modules, which they like.

The analysis of obtained data on determinants of girls' and boys' health allows us to establish that risk factors for health decline among adolescents include the following: age older than 14.5 years; excess body weight or its deficiency; chronic diseases; sleep duration less than 9 hours per day; low level of family income; lack of joint motor activity with parents; lack of organized motor activity in their parents' daily lifestyle. Also, an important risk factor for teenagers is the frequency of sports/dancing classes per week, as well as its duration of less than 230 minutes per week.

The conducted scientific research on peculiarities of educational environment have made it possible to study the causes of sedentary behaviour among secondary school students. We have determined general trends of increase in the share of students (both boys and girls) who have a low and average level of motor activity as well as a decrease in the share of those with a high level of motor activity. This requires finding effective tools and appropriate opportunities to encourage motor activity among schoolchildren.

The specifics of movement mode as well as organizational and methodological conditions for creating motivation for engagement in various types of movement activity among middle school students in the system of their physical education have been determined. They will serve for creation of safe and healthy educational environment models, the provision of quality educational services, promotion of movement activity, enhancement of students' health and formation of healthy lifestyle skills.

Key words: motor activity, middle school students, motivation, physical condition, physical development, physical fitness, physical education, self-assessment of physical development, teenagers, school youth.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Круцевич Тетяна, Трачук Сергій, Мамедова Інна. Заходи щодо підвищення рухової активності в скандинавських країнах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 68–74. DOI: [10.32652/tmfvs.2020.1.68-74](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.68-74) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*
2. Трачук Сергій, Ген Янь, Мамедова Інна. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і КНР. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 96–100. DOI: [10.32652/tmfvs.2020.4.96-100](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.96-100) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*
3. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Семененко В'ячеслав. Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 128–139. DOI: [10.32540/2071-1476-2022-1-128](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-128) URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2022-01/2022-01-15.pdf> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*
4. Трачук Сергій, Круцевич Тетяна, Мамедова Інна. Умови для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в сільських і міських закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 101–110. DOI: [10.32540/2071-1476-2022-2-101](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-101) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*
5. Круцевич Тетяна, Трачук Сергій, Мамедова Інна. Реалізація варіативної складової на уроках фізичної культури в умовах освітнього

середовища міських і сільських шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 31–36 DOI: [10.32652/tmfvs.2022.4.31-36](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.31-36) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

6. Трачук Сергій, Круцевич Тетяна, Мамедова Інна, Холодова Ольга, Іванік Оксана. Прогностична модель здоров'я хлопців-підлітків за визначеними детермінантами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 156–164. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-156](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-156) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

7. Трачук Сергій, Семененко Вячеслав, Долженко Людмила, Мамедова Інна, Довгаль Василь. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 81–85. DOI: [10.32652/tmfvs.2023.2.81-85](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.81-85) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

8. Мамедова І., Трачук С., Долженко Л., Довгаль В., Сиротюк С. Прогностична модель здоров'я дівчат середнього шкільного віку в контексті рухової активності та інших супутніх чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 31–36. DOI: [10.32652/tmfvs.2023.3.31-36](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.31-36) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Мамедова І. С., Трачук С. В. Оцінка рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання і спорт у закладах освіти* : зб. тез доп. Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19–20 трав. 2022 р. Луцьк : ЛНТУ, 2022. С. 145–147. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20438/1/tezy_lntu%202022.pdf

Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.

2. Трачук С. В., Мамедова І. С. Варіативні компоненти на уроках фізичної культури у виборі учнів сільських і міських шкіл. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 126–128. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf *Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.*

3. Мамедова І. С., Трачук С. В. Детермінанти прогностичної моделі здоров'я дівчат середнього шкільного віку. *Фізичне виховання і спорт у закладах освіти* : зб. тез доп. Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19 трав. 2023 р. Луцьк: ЛНТУ, 2023. С. 154–157. URL: https://drive.google.com/file/d/1x1cWRhob26jZzYm1_DQwv1ntj28Ue0dh/view *Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.*

4. Трачук С. В., Мамедова І. С. Рекомендації з рухової активності і їх реалізація серед дітей та підлітків в європейському вимірі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 225–227. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf *Особистий внесок здобувача полягає в опрацюванні результатів досліджень та формулюванні висновків.*

5. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Куликовська Світлана, Ген Янь. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості школярів України та Китаю. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 280–282. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf *Особистий внесок здобувача полягає в опрацюванні результатів досліджень.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Круцевич Тетяна, Трачук Сергій, Мамедова Інна. Стан та перспективи реалізації рухової активності серед дітей та підлітків в європейських країнах : Колективна монографія. Переяслав : *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму*, 2020. С. 168–182. URL: <https://drive.google.com/file/d/1-2jTCtMk1UjrBd8WjXuvoh8DDdYuDUQI/view> *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	21
ВСТУП.....	22
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДДЮ.....	34
1.1 Стан фізичного здоров'я, культури рухової активності і вмотивованості до неї сучасних школярів України.....	34
1.2 Ініціативи з популяризації рухової активності в міжнародній практиці.....	40
1.3 Програми з фізичного виховання/фізичної культури в освітніх установах різних країн: їх реалізація, тенденції.....	46
Висновки до розділу 1.....	57
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	59
2.1 Методи дослідження.....	59
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково- методичної літератури.....	59
2.1.2 Антропометричні методи дослідження.....	60
2.1.3 Соціологічні методи дослідження (анкетування).....	61
2.1.4 Методика прогнозування здоров'я підлітків.....	62
2.1.5 Методи оцінки рухової активності за інтегральним показником.....	63
2.1.6 Педагогічні методи дослідження.....	65
2.1.6.1 Педагогічне спостереження.....	65
2.1.6.2 Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	66
2.1.6.3 Педагогічний експеримент.....	67
2.1.7 Психологічні методи дослідження.....	68
2.1.8 Методи математичної статистики.....	70

		19
2.2	Організація дослідження.....	71
РОЗДІЛ 3	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	73
3.1	Самооцінка рухової активності дітей середнього шкільного віку в навчальний та позанавчальний час.....	73
3.2	Самооцінка фізичного розвитку дітей 11-15 років.....	106
3.3	Характеристика фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку різної територіальної локації.....	115
3.4	Ставлення та інтерес школярів середнього шкільного віку до фізичної культури в школі та рухової активності в позаурочний час.....	135
	Висновки до розділу 3.....	152
РОЗДІЛ 4	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	154
4.1	Факторний аналіз структурних складників, які визначають фізичний стан і рухову активність учнів середнього шкільного віку різних територіальних локацій.....	154
4.2	Фактори індивідуального ризику для здоров'я дітей 11-15 років.....	177
4.3	Лімітуючі і стимулюючі фактори поведінкових орієнтацій у формуванні мотивації до рухової активності дітей середнього шкільного віку	187
4.4	Організаційні й методичні умови впливу на формування мотивації до рухової активності.....	190
	Висновки до розділу 4.....	196
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	198
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	215

	20
ВИСНОВКИ.....	218
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	224
ДОДАТКИ.....	251

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я;

ЄС – Європейський Союз;

ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти;

ЗСЖ – здоровий спосіб життя;

ІМТ – індекс маси тіла;

ІІ – інтегральний показник;

М.Ш. – міські школи;

РА – рухова активність;

РС – прогностичний коефіцієнт;

С.Ш. – сільські школи;

ФК – фізична культура;

MVPA – рухова активність помірної і високої інтенсивності.

ВСТУП

Актуальність. На сучасному етапі розвитку українського суспільства існує потреба у вихованні здорового підростаючого покоління шляхом створення належних умов для формування здорового способу життя з урахуванням фізіологічних норм оздоровчої рухової активності, розвитку фізичної культури, масового спорту тощо [18, 30, 38, 51, 130, 131 та ін.].

В останні десятиліття в різних країнах світу рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я, забезпечення високої ефективної працездатності, якості життя населення. Сьогодні рекреаційно-оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя та фізичної грамотності населення [58, 83, 171, 202, 205, 208 та ін.].

Необхідність формування індивідуальних поведінкових звичок, що забезпечують оптимальний рівень життєдіяльності (відповідно до потреб, інтересів тощо), достатній рівень фізичної активності, збереження здоров'я та якості життя учнівської молоді, визначено в державних документах: Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» від 19.10.2016 р. № 1695-VIII; Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року № 42/2016; Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 1 березня 2017 р. № 115; Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі від 25 травня 2020 року № 195/2020; Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 року; Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської

молоді на період до 2025 року від 15.02.2021 року № 194.

У цьому складному процесі важлива роль належить школі, адже саме в цей період закладаються основи фізичного і психічного здоров'я дітей, формуються їх потреби й мотиви до використання фізичних вправ задля підтримки власного здоров'я та засвоюються цінності здорового способу життя [24, 40, 62, 137, 145].

Невипадково сьогодні в документах ВООЗ (2006-2023 років) заходи щодо підвищення рухової активності населення Європи визнаються в якості одного із найбільш економічно ефективних підходів суспільної охорони здоров'я [138, 149, 179, 180, 200, 201]. При цьому, в офіційних документах для держав-членів Європейського союзу в Європейському регіоні ВООЗ (2018) визначено орієнтири популяризації фізичної активності серед молоді в секторі освіти та превентивні заходи в секторі охорони здоров'я [203, 204]. Багато вітчизняних [51, 82, 123, 131, 136, 150-152 та ін.] і зарубіжних [174, 185, 199, 205, 208] науковців солідарні в тому, що однією з ключових моделей реалізації підвищення рівня рухової активності школярів є найбільш поширена практика уроків фізичної культури, що входять до обов'язкової шкільної програми.

На думку провідних українських вчених Т. Ю. Круцевич [51, 52], В. Г. Ареф'єва [4], Н. В. Москаленко [81, 83], Н. Є. Пангелової [99], О. Ю. Марченко [71], О. А. Томенка [123], шкільна система фізичного виховання стане ефективною, якщо будуть створені максимально сприятливі умови для особистісно зорієнтованого виховання школярів, з урахуванням їх мотивів, інтересів та інших цінностей.

У ряді досліджень [15, 21, 23, 33] автори звертають увагу на низький рівень мотивації дітей до організованих занять фізичними вправами в урочний і позаурочний час.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми у закладах середньої освіти є впровадження різних форм рухової активності, що сприятиме підвищенню зацікавленості учнів до занять з фізичної культури [1, 4, 11, 16, 24].

Підґрунтям вирішення проблеми формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання можна вважати роботи вітчизняних авторів. Так, Г. В. Безверхньою [11, 12] досліджено мотиви та інтереси школярів 5-11 класів до занять фізичною культурою і спортом в контексті їх структури і динаміки в процесі вікового розвитку та становлення, особливості прояву в осіб різної статі і регіону проживання. Визначено, що структура термінальних та інструментальних цінностей юнаків і дівчат старших класів відрізняються за рейтингом і мають взаємозв'язок з ціннісними орієнтаціями у сфері фізичної культури [62, 136, 137]. У дослідженнях О. Ю. Марченко [71] сформульовано поняття «індивідуальна фізична культура» і виявлено особливості її формування у школярів. У докторській дисертації О. А. Томенка [123] індивідуальна фізична культура молоді розглядалася як кінцевий результат неспеціальної фізкультурної освіти.

Наукові дослідження вітчизняних вчених, зокрема Т. Ю. Круцевич з співавторами [194, 195, 196], Г. В. Безверхньої [11-13], О. С. Іщенко [44], О. Ю. Марченко [71], В. М. Лисяк [62], Ю. О. Павлової [92], М. Б. Пальчук [96, 97, 98], Н. С. Сороколіт [116, 117], Є. О. Федоренко [136] та зарубіжних наукових розвідок (S. Allender et al. [158], S. Biddle [162], E. Franke [174], I. Janssen et al. [189], L. Young et al. [216]) вказують на те, що підвищити рівень рухової активності учнів неможливо без формування в них інтересів та стимуляції потреб і мотивів займатися фізичними вправами навіть при наявності варіативної програми.

У науковій літературі наведено різні підходи до вдосконалення процесу фізичного виховання учнів різних вікових груп. Багато вчених здійснювали свої дослідження з метою аналізу мотивації та формування сталого інтересу школярів до занять фізичною культурою та спортом [9, 26, 44]; пошуку засобів для формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю учнів старших класів [19, 21, 136]; інтеграції сучасних педагогічних технологій в системі фізичного виховання школярів [109, 122];

оптимізації зміцнення та збереження здоров'я дітей через підвищення рухової активності школярів в умовах закладів загальної середньої освіти [123, 124].

Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні свідчить, що здійснено позитивні кроки в проведенні переформатування системи шкільного фізичного виховання. Зокрема, присутня низка нововведень із впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–11 класів, де основною метою є: формування в учнів стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [39, 139, 140, 141].

Н. С. Сороколів [116] здійснено аналіз впливу нових підходів, внесених до навчальної програми, що визначив позитивне ставлення вчителів фізичної культури до сучасної програми: 76 % учителів визнають, що поділ навчального матеріалу в програмі на варіативний та інваріативний компоненти є позитивним та практичним; 57 % вважають програму інноваційною; 88 % стверджують, що програма сприяє повному або частковому формуванню компетентностей та грамотності у фізичній культурі учнів.

Однак, в останні два роки до програми з фізичної культури для 5-9 класів вводять багато додаткових варіативних модулів з різних видів спорту (вже більше 60), що ускладнює їх вибір учнями з різних причин. Серед них: відсутність технічного обладнання в школі; низька популярність деяких видів спорту; невідповідність професійної підготовленості вчителів фізичної культури (40 видів спорту; неможливість засвоїти техніку складно координаційних видів спорту (дзю-до, тхеквандо) за 15 хвилин на уроці фізичної культури).

Вітчизняні науковці досліджували також концепції та системи фізичного виховання школярів за кордоном, де діють навчальні програми, що ґрунтуються на принципі варіативності. Вони відзначають, що такі підходи

сприяють оптимізації рухової активності учнів, підвищенню інтересу до фізичного виховання та формують поведінкові навички здорового способу життя [25, 82, 84, 85, 155].

Тому однією з умов формування змістового наповнення предмета «Фізична культура» є бажання учнів, з'ясування і врахування пріоритетних варіативних модулів, що представлені різними видами спорту чи фізкультурної діяльності.

Водночас, незважаючи на лавину новацій в системі фізичного виховання, як зазначено у низці досліджень [62, 74, 80], учнів середнього і старшого шкільного віку спостерігається поведінкова зміна, структура особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, що призводить до зниження рухової активності, малорухливої поведінки, появи детермінант зниження здоров'я учнів.

Подані І. Р. Боднар [16, 17] результати дослідження показали позитивне ставлення підлітків, які належать до різних статевих, вікових і медичних груп, до використання варіативних модулів на уроках фізичної культури, але з'ясовано і тенденцію, що з віком ставлення до уроків фізичної культури погіршується.

Вивчення особливостей формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності є актуальним з огляду на впровадження модельної програми з фізичної культури, послідовності реалізації варіативних модулів та потужностей освітнього середовища закладів загальної середньої освіти.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр., згідно з темою кафедри теорії і методики фізичного виховання 3.1 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0116U001626) та Плану науково-дослідної

роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., згідно з темою кафедри теорії і методики фізичного виховання 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938). Внесок дисертанта, як співвиконавця теми, полягав у науковому обґрунтуванні та розробці організаційно-методичних умов формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити організаційно-педагогічні умови формування мотивації дітей середнього шкільного віку до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід формування мотивації до різних видів рухової активності у фізичному вихованні учнівської молоді за даними літературних джерел.

2. Визначити потреби, мотиви, інтереси до занять різними видами рухової активності, рівень рухової активності, прогностичні показники ризику для здоров'я учнів середнього шкільного віку, які мешкають у міській і сільській місцевостях.

3. Дослідити взаємозв'язок між самооцінкою фізичного розвитку, мотивацією до занять фізичними вправами, рівнем фізичної підготовленості та прогностичними детермінантами здоров'я учнів 5-9 класів, які мешкають у міській і сільській місцевостях.

4. Розробити практичні рекомендації щодо організаційно-педагогічних умов формування мотивації до занять різними видами рухової активності з урахуванням лімітуючих і стимулюючих факторів для різних вікових груп школярів 5-9 класів, які мешкають у міській і сільській місцевостях.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання учнів 5-9 класів.

Предмет дослідження: організаційно-педагогічні умови формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності з урахуванням територіальної локації.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і систематизація науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз вітчизняного і зарубіжного досвіду проводився з метою виявлення актуальності питань, що були поставлені в ході дослідження, теоретичного обґрунтування мети та завдань роботи. Проведений аналіз дозволив провести огляд культурних/ментальних векторів у системах шкільного фізичного виховання, визначити особливості програм з фізичного виховання, що використовуються в освітніх установах різних країн, а також проаналізувати підходи і тенденції в реалізації систем тестування фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку в зарубіжних країнах.

Соціологічні методи дослідження, зокрема анкетування учнів середнього шкільного віку, проведено для: виявлення місця і важливості для них предмету «Фізична культура» і його оцінки; вибору варіативних модулів; якості проведення уроків з фізичної культури у школі та їх кількості. Важливим було вивчення мультिवаріативності сучасної середньої освіти, змін сталих показників організації освітнього процесу: кількості навчальних годин на тиждень, тривалості перерв, доступності шкільних/позашкільних спортивних секцій і кількості годин.

Опитування учнів середнього шкільного віку дозволило отримати моделі прогнозування ризиків здоров'я підлітків за визначеними детермінантами, серед яких: вік; наявність або відсутність хронічних захворювань; ІМТ; тривалість сну; тривалість занять спортом/танцями (MVPA); кратність занять спортом/ танцями на тиждень; заняття батьків спортом; спільні заняття руховою активністю батьків з дитиною; рівень доходів сім'ї; малорухлива поведінка у позашкільний час.

Оцінка рухової активності за інтегральним показником проводилася у вигляді анкетування. Це дозволило розподілити учнів за рівнями, що надало

можливість здійснити комплексну гігієнічну оцінку, контролювати ефективність організаційно-педагогічних заходів та вдосконалювати структуру освітньо-виховного процесу і режиму дня з метою оптимізації рівня рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Антропометричні методи дослідження проводилися загальноприйнятим протоколом і включали вимірювання довжини тіла, маси тіла для визначення ІМТ і його інтерпретації.

Педагогічне спостереження застосовувалося на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації та ознайомлення з досліджуваними явищами і дозволило уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямовано подальший аналіз діяльності.

Педагогічне тестування передбачало проведення тестувань і оцінки рівня розвитку окремих рухових якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, швидко-силових здібностей на основі результатів виконання загальноприйнятих рухових тестів.

Використання опитувальника Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» в ході досліджень з учнями середнього шкільного віку передбачало встановлення десяти показників фізичного розвитку та показник загальної самооцінки, що дозволило визначити рівень самооцінки особистості учнів середнього шкільного віку.

Для коректного опрацювання отриманого статистичного матеріалу досліджень та доведення статистичної значущості отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики. Застосовувалися методи обчислення середніх величин з розрахунком середнього арифметичного (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S). При обробці результатів дослідження приймалася статистична надійність $P = 95\%$ (імовірність помилки 5%, тобто рівень значущості $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$)).

Наукова новизна:

- вперше на основі факторного аналізу структурних складників, що визначають фізичний стан і рухову активність учнів середнього шкільного

віку різних територіальних локацій визначено доступні, інформативні показники, що несуть не тільки об'єктивну інформацію щодо фізичних кондицій, самооцінки фізичного розвитку, але й підвищують мотивацію до використання різних видів рухової активності в урочних та позаурочних заняттях;

- вперше визначено прогностичну модель здоров'я та фактори індивідуального його ризику у дівчат та хлопців середнього шкільного віку з урахуванням рухової активності та інших супутніх чинників;

- вперше визначено модель формування безпечного та здорового освітнього середовища для надання якісних освітніх послуг, популяризації рухової активності, збереження здоров'я учнів та формування у них навичок здорового способу життя; стан умов освітнього середовища для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти різної територіальної локації;

- вперше визначено: динаміку мотиваційних пріоритетів до різних видів рухової активності школярів з 5-го по 9-й клас, що змінюється залежно від організаційно-методичних засад фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти; лімітуючі і стимулюючі фактори до занять різними видами рухової активності в системі урочних і позаурочних занять для різних вікових груп школярів 5-9 класів, які мешкають в міській і сільській місцевостях; структуру мотивів та інтересів школярів 11-15 років до занять руховою активністю в урочних та позаурочних формах, яка змінюється у процесі вікового розвитку, статевої належності й територіальної локації ступінь впливу комунікативних складових, конфігурації сімейних виховних чинників на формування інтересу дітей середнього шкільного віку до рухової активності;

- отримані дані розширили уявлення про рухову активність учнів середніх класів в умовах освітнього середовища за комплексом показників серед яких: виконання ранкової гімнастики; пересування до школи пішки чи транспортом; активність на уроках; відповіді на уроках біля дошки та стоячи;

виконання фізкультурних хвилинок; активності на перервах; залученість і активність на уроках фізичної культури; участь у шкільних або позашкільних спортивних секціях; прогулянки на свіжому повітрі;

- отримали подальший розвиток дані: про значущі чинники, що впливають на вибір видів рухової активності в позашкільних закладах фізкультурно-спортивного напрямку; щодо соціальних та педагогічних чинників (проведення вільного часу в контексті активного та пасивного відпочинку, ставлення до занять фізичною культурою, спортивної компетентності) для здійснення організованих заходів, спрямованих на залучення дітей до занять руховою активністю; щодо рівня самооцінки фізичного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку (за складовими: здоров'я, координація рухів, фізична активність, структурність тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість) для здійснення організованих заходів, спрямованих на залучення до занять руховою активністю.

Особистий внесок здобувача в опублікованих зі співавторами наукових працях полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, визначенні напряму дослідження й аналізі наукових даних з теми наукової роботи, визначенні мети, об'єкта і предмета дослідження, в організації і виконанні експериментальної частини роботи, систематизації та інтерпретації статистичного і фактичного матеріалу, формулюванні висновків. Внесок співавторів – в організації напрямів дослідження, обговоренні результатів.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлені в 14 наукових публікаціях: 8 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 5 публікацій апробаційного характеру; 1 публікація, яка додатково відображає наукові результати дисертації (Додаток А).

Апробація результатів дослідження. Основні результати наукових пошуків і практичних доробків дисертаційної роботи оприлюднено у доповідях: на XIII, XIV, XV Міжнародних конференціях молодих учених

«Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2020-2022); I і II Всеукраїнських наукових конференціях «Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти» (Луцьк, 2022-2023); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2022); науково-практичних конференціях та круглих столах кафедри теорії і методики фізичного виховання (2020-2023) (Додаток Б).

Практична значущість полягає в тому, що розроблені організаційно-педагогічні умови, що дозволяють здійснювати освітній процес з вирішенням поставлених завдань, у тому числі – формування ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту у підлітків.

Результати дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти, тренерами спортивних секцій, керівниками гуртків, координаторами активних парків.

Основні положення, висновки та результати дослідження впроваджено:

– у практику діяльності опорного закладу освіти «Волошинівського ліцею імені героя України Руслана Лужевського» Баришівської селищної ради (акт впровадження від 8 вересня 2023 р.) (Додаток В);

– у практику діяльності Чернівецького ліцею № 18 Чернівецької міської ради (акт впровадження від 2 жовтня 2023 р.) (Додаток Г);

– у програмі заходів фізкультурно-оздоровчої діяльності серед населення Київського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» (акт впровадження від 25 вересня 2023 р.) (Додаток Д);

– в освітній процес підготовки студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Національного університету фізичного виховання і спорту України для вдосконалення змісту навчальних дисциплін «Педагогічна діагностика якості навчання у фізичній культурі» (акт впровадження від 20 лютого 2023 р.) (Додаток Е) і «Теорія і методика фізичного виховання» (акт впровадження від 20 лютого 2023 р.) (Додаток Ж).

Структура та обсяг дисертації. Матеріали дисертаційного дослідження викладено на 274 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою, з них 202 сторінки основного тексту. У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію двома мовами, зміст, перелік умовних позначень та скорочень, вступ, п'ять розділів та висновки до них, загальні висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел, додатки. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 60 таблицями та 14 рисунками. Список використаних джерел складається з 216 найменувань (з них 60 англійською мовою).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДДЮ

1.1 Стан фізичного здоров'я, культури рухової активності і вмотивованості до неї сучасних школярів України

Під руховою активністю розуміють суму рухів, що виконуються людиною в процесі повсякденної життєдіяльності. Вона, як фундаментальне поняття, пов'язана зі знанням біологічних основ життя [180].

Рухова активність є складовою частиною здорового способу життя і її роль, особливо в дитячому і підлітковому віці, має велике значення. Вона позитивно впливає на повноцінний віковий розвиток дитини, є сферою проведення «здорового відпочинку», профілактикою шкідливих звичок і негативних змін, які мають місце у сучасному способі життя школярів [129, 130].

За результатами соціологічного опитування в межах міжнародного проекту ВООЗ «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» HBSC), визначено цікаві тенденції стосовно самооцінки стану здоров'я [100].

Переважна частка учнівської молоді (79,4 %, проти 69,6 % у 2010 р.) задоволена станом свого здоров'я, вважаючи його «чудовим» або «гарним». Найнижчий відсоток тих, хто вважав власне здоров'я «чудовим» або «гарним» (сумарно) – серед 16–17-річних дівчат (63,3–63,5 %), найбільш оптимістичні оцінки стану здоров'я притаманні хлопцям віком 10–14 років (понад 85% вважають саме так) (рис. 1.1). Менша частка тих, хто вибрав ці оцінки, – серед респондентів ЗВО (70 %).

Серед опитуваних кожен п'ятий (20,6 %) респондент вважав власне здоров'я відносно посереднім або поганим (30 %), причому найчастіше так оцінювали стан свого здоров'я опитані із сімей з достатком нижче середнього

та низьким (43,6 %) і діти, які проживали без рідних батьків/з іншими родичами (29,4 %). Порівняно з минулим опитуванням частка подібної оцінки зменшилась – у 2010 р. так відповідав майже кожен третій (30 %).

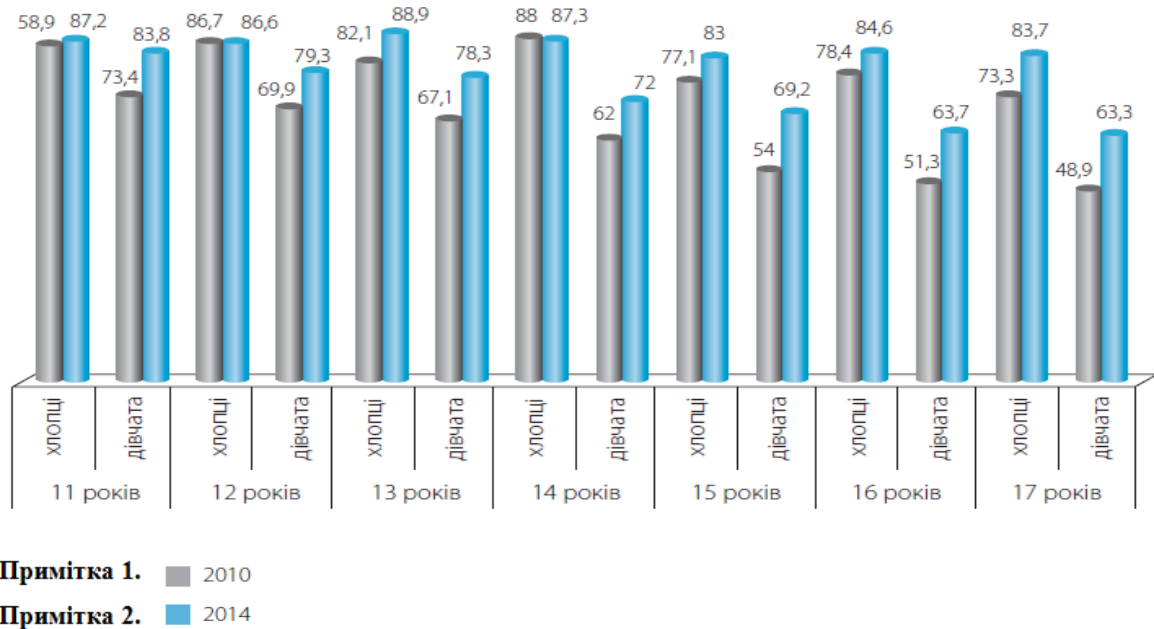


Рисунок 1.1 – Самооцінка стану здоров'я за віком та статтю,% (за сумою відповідей «чудове», «гарне») (за даними проекту «Health Behaviour in School-aged Children» HBSC, 2014)[142]

Із досягненням 15-річного віку практично кожен четвертий респондент вважав власне здоров'я посереднім та поганим, причому дівчат у цій визначеній групі виявилось удвічі більше, ніж хлопців. Самооцінка здоров'я знижується з дорослішанням опитаних.

Отримані дані свідчать і про те, що серед тих, хто витрачає від двох і більше годин на тиждень для занять руховою активністю, – більше хлопців, ніж дівчат (табл. 1.1).

Тривалість занять руховою активністю в переважній більшості підлітків не перевищує 60 хвилин на тиждень – саме стільки часу на вправи витрачають 50,4–59,8 % опитаних, залежно від віку. Для підлітків старшого віку характерним є те, що вони, хоч і рідше, займаються фізичною

діяльністю, однак витрачають на неї дещо більше часу, ніж підлітки молодшого віку.

Таблиця 1.1 – Кількість годин на тиждень у вільний від занять час на виконання різних фізичних вправ (або тренувань), за статтю і віком, %

Питання (Стосовно витраченого часу)	11 років		13 років		15 років	
	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.
Ніскільки	7,5	10,0	7,7	7,2	9,0	9,4
Приблизно 1 годину	51,9	63,2	50,4	62,9	43,9	57,3
Приблизно від 2 до 3 годин	23,6	17,6	22,3	18,7	27,2	20,4
Приблизно від 4 до 6 годин	8,1	6,0	10,4	6,6	9,5	7,8
7 годин і більше	8,8	3,2	9,2	4,8	10,4	5,0

Аналітика проведених соціологічних досліджень [118, 119, 146, 154] звертає увагу на диспропорцію серед підлітків, які активно займаються фізичними вправами, в залежності від статі, де хлопці частіше виконують різні фізичні вправи у вільний від занять час, і ця різниця значно зростає з віком.

В оглядовому звіті в межах проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» за 2018 рік проаналізовано форми активності сучасних підлітків на основі опитування респондентів (рис. 1.2).

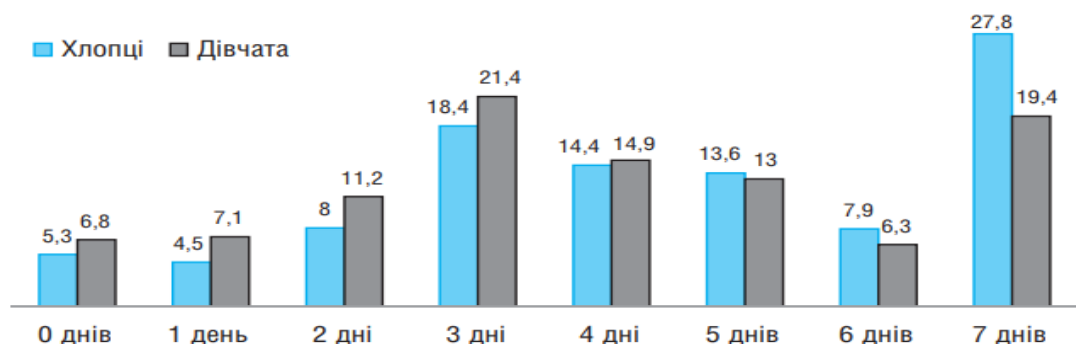


Рисунок 1.2 – Кількість днів за останні сім днів, прояв рухової активності не менше, ніж 60 хвилин на день, з урахуванням загального часу усіх видів діяльності та всіх днів тижня, % [118]

Згідно з відповідями учасників опитування, практично кожен четвертий з них (23,7 %) щодня займається фізично активною діяльністю не менше години на день. Такий рівень активності більшою мірою характерний для хлопців, якщо порівнювати з дівчатами, – відповідно 27,8 та 19,4 %.

Переважає більшість респондентів, 74,8 %, у вільний від занять час займається фізичними тренуваннями понад два рази на тиждень, з них 22,3 % тренуються щодня, що свідчить про високий рівень включення опитаних підлітків до активного фізичного навантаження. Основна частота тренувань – два-три рази на тиждень.

Результати міжнародних досліджень вказують, що кожен четвертий (27,5%) дорослий і понад три чверті (81%) дітей та підлітків не виконують необхідну кількість фізичних вправ аеробної спрямованості зазначених у відповідних світових рекомендаціях з питань фізичної активності для здоров'я [180].

У звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я «Про стан фізичної активності у світі: профілі країн» (2022) у профілі сторінки України зазначено, що розповсюдженість малорухливої поведінки серед підлітків у віці 11-17 років серед хлопців складає 71 % і 83 % серед дівчат [180].

Вчені та викладачі фізичної культури багатьох країн світу детально вивчають проблему мотивації до прояву рухової активності у шкільному віці [123, 147, 151, 190].

Аналіз зарубіжної літератури [162, 181, 183, 197, 198] дозволяє визначити інструментарії оцінки мотивації учнів до занять фізичним вихованням в системах зарубіжних країн, зокрема це: ситуаційна шкала мотивації (SIMS) у фізичному вихованні (The Situational Motivation Scale (SIMS) in physical education); фізична активність і дозвілля, шкала мотивації (Physical Activity and Leisure, Motivation Scale PALMS); спортивна мотиваційна шкала (Sport Motivation Scale, SMS) тощо.

Г. В. Безверхня [11, 12] в своїх наукових розвідках виявила структуру мотивів та інтересів школярів 11-17 років до занять фізичною культурою і

спортом, яка змінюється не тільки у процесі вікового розвитку, але й за умов проживання підлітків у різних територіальних регіонів України.

У прояві мотивації чітко простежується також вікова динаміка. Вплив соціально-економічних умов можна простежити, спостерігаючи за структурою загальнокультурних інтересів сучасних підлітків протягом двох десятиріч (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Загальнокультурні інтереси підлітків м. Києва в хронології автора опитувальника, % (Т. Ю. Круцевич, 2017)

Вид занять у вільний час	1987 р.	1997 р.	2007 р.	2015 р.
Читання книжок	47,5	23,6	17,6	16,3
Заняття спортом	27,7	40,5	24,5	41
Перегляд телевізійних передач	3,8	51,7	54,8	44,6
Прогулянки з друзями	23	51,4	51,7	52,1
Допомога батькам	1,1	40,1	14,4	10,6
Відпочинок	1,3	8,7	9,6	-
Відвідування кінотеатрів	4,8	1,3	3,7	-
Заняття в гуртках	10,6	0,9	1,4	8,6
Заняття музикою	11	1,4	7,1	9,4
Робота на комп'ютері	-	3,2	8,6	26,7
Комп'ютерні ігри	-	24,6	33,7	38,7
Виконую домашні завдання	-	-	-	46,8
Відвідаю дискотеку	-	-	-	11,6
Займаюсь фізичною культурою самостійно	-	-	-	11,8

Помітно знижується прагнення до читання книжок і підвищується інтерес до перегляду телевізійних передач, прогулянок із друзями та просто до відпочинку. Знизилася відвідування гуртків технічної та художньої

творчості, інтерес до занять музикою, що, можливо, пов'язано не стільки з низьким рівнем інтересів за віком до цих видів занять, скільки з відсутністю можливості їх задовольнити.

У той самий час з'явилося таке захоплення, як робота на комп'ютері та комп'ютерні ігри, чого не було раніше.

Формування психологічних установок особистості сучасного підлітка виявляється у знаходженні ним об'єктивних і суб'єктивних причин, що заважають займатися фізичною культурою і спортом. Переважна більшість (41 %) посиляється на відсутність бажання та часу для занять, 18 % – на погане здоров'я, 9 % – на відсутність місць для занять, 4 % – на заборону батьків.

Аналіз фактичних даних досліджень визначає також причини, що заважають займатися фізичною культурою:

1. Нестача часу, на яку посиляється більша частина населення. Однак, на думку фахівців, це пов'язано зі зміщенням пріоритетів до занять різними видами рухової активності у вільний час і низьку мотивацію до занять фізичною культурою [21, 59, 70, 74].

2. Відсутність компетентних знань. Досить часто на це посиляються не тільки дорослі, але й школярі. Цей факт необхідно дослідити, що дозволить доповнити інформацією освітню програму з фізичної культури і програму гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти [22, 23, 37, 73].

3. Відсутність засобів/обладнання. Цю причину теж треба дослідити, тому що у закордонних дослідженнях мова йде про вартісне обладнання, а в умовах України діти посиляються на відсутність елементарного обладнання у школах, а інколи – на відсутність спортивної форми [44, 59, 85, 91, 105].

Таким чином, знання визначених чинників допоможуть спеціалістам розробити адекватну стратегію подолання цих перешкод і визначити механізми реалізації стосовно рекомендації з рухової активності, забезпечення активного дозвілля, формування індивідуальної фізичної культури.

1.2 Ініціативи з популяризації рухової активності в міжнародній практиці

У доповідях про стан здоров'я в світі [121, 156] однією з вельми важливих проблем для країн Європейського союзу є проблема здоров'я і фізичного потенціалу населення. На думку світової наукової спільноти, в європейському регіоні відсутність рухової активності визнається одним із головних самостійних чинників ризику, на частку якого припадає близько 3,5 % хвороб і до 10 % випадків смертей [121, 171].

За наявними даними, в країнах Європейського Союзу (ЄС) шість з десяти людей у віці 15 років і старше ніколи не займалися фізичною культурою або спортом чи роблять це вкрай рідко [200, 201].

За даними опитування, тільки 23,1 % хлопців і 14,0 % дівчат у віці 13-15 років повідомили, що вони виконали рекомендацію ВООЗ щодо щоденної фізичної активності (60 хвилин помірної і високої інтенсивності в день) [183, 202, 204, 205].

Для створення відповідних умов для підвищення рівня рухової активності серед дітей та підлітків, виходячи з даної ситуації, у ВООЗ [156, 166] визначають необхідність:

- глобального розширення масштабів відомих ефективних ініціатив, політик, програм і інтервенцій для підвищення поведінкових орієнтацій дітей та молоді до рухової активності;
- багатосекторальних скоординованих та злагоджених дій для створення активної діяльності серед дітей та підлітків, включаючи систему освіти, муніципальне планування, безпеку дорожнього руху, екологічне здоров'яформуюче середовище та інші.

Європейське регіональне бюро ВООЗ констатує, що стимулювання рухової активності є одним з ключових компонентів будь-якої стратегії, спрямованої на вирішення проблем малорухливого способу життя і ожиріння серед дитячого контингенту [157, 162, 163].

В останні два десятиліття у ВООЗ активізувалися глобальні зусилля з популяризації і сприянню фізичної активності серед різних верств населення, кульмінацією яких стали такі ключові публікації, як: Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я (2010) [29]; Стратегія в області фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016-2025 роки [121]; Глобальний план дій з фізичної активності на 2018-2030 роки. Більш активні люди – для більш здорового світу [179].

Як огляд інтервенцій і ведення відповідної змістовної політики стосовно оздоровчої рухової активності в суспільстві, з'являються не менш цінні системні огляди, що показують дорожню мапу в різних секторах і відповідні результати, а це зокрема: Фізична активність і здоров'я в Європі: аргументи на користь дій (2006) [138]; Кроки до здоров'я: основа для сприяння фізичної активності з метою зміцнення здоров'я в Європейському регіоні (2006)[149]; Система моніторингу для реалізації політики щодо зміцнення фізичної активності, що сприяє зміцненню здоров'я (НЕРА), заснована на керівних принципах ЄС з фізичної активності (2013) [156]; Інформаційні бюлетені з фізичної активності для 28 держав-членів Європейського регіону ВООЗ (2018) [200]; Популяризація фізичної активності в секторі охорони здоров'я (2018) [204]; Популяризація фізичної активності в секторі освіти (2018) [203].

У багатьох країнах Заходу і, передусім, у США, Канаді, Франції, Італії, Іспанії, Скандинавських країнах (яскравим прикладом є Фінляндія), а також в Японії, Австрії набирають все більшої популярності різні форми оздоровчої фізичної культури чи оздоровчого фітнесу, що тісно пов'язані з життєвими інтересами людей, оскільки формують у них правильну поставу, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, покращують самопочуття і підвищують працездатність, сприяють активному й емоційному проведенню дозвілля [82, 106, 107].

Висока ефективність заходів з реалізації рухової активності в освітньому середовищі через фізичне виховання дитячого контингенту,

підтверджено великою кількістю наукових робіт, широко висвітлено в практичних рекомендаціях [138, 156, 173].

В одному із звітів про стан фізичної культури і спорту Фінляндії [43] зазначено, що потенціал можливостей школи в плані залучення школярів до занять руховою активністю – значний, тому що школа має справу з дітьми всіх вікових груп, а 30 % дітей і 50 % підлітків поза школою не займаються регулярно руховою активністю.

На думку ряду фахівців, ставлення до фізичного виховання в різних навчальних закладах визначається та залежить, по-перше, від матеріально-технічної бази школи, а, по-друге, – від організації освітньо-виховного процесу, при якому складаються сприятливі навколишні умови та середовище для здоров'я дітей [92, 93, 116, 135, 152, 177].

За узагальненими даними вітчизняних [70, 122, 143, 152, 175] і ряду зарубіжних учених [90, 149, 182, 184, 189], у різних країнах світу (у їхніх провінціях, областях і містах) реалізуються різноманітні програми, спрямовані на покращення здорового способу життя населення, підвищення його рухової активності, створення необхідної матеріально-технічної бази, проведення широких просвітницьких, пропагандистських та інших заходів.

В одному з найбільших міст Італії, Мілані, створено «зелений пояс», що з'єднує ряд парків і зон відкритого простору, де здійснюється інтенсивне озеленення та створюються належні умови для активного відпочинку і масового спорту. Проєкт «Пішохідний автобус» дає дітям можливість щоденної рухової активності, спілкування з однолітками і практичне освоєння правил дорожньої безпеки. Він також сприяє поліпшенню становища навколишнього середовища навколо шкіл за рахунок зниження інтенсивності дорожнього руху і меншого забруднення повітря вихлопними газами. Цей проєкт став частиною широкого міжнародного руху за підвищення рухової активності і безпечну дорогу до школи [138, 168].

У Чеській республіці створено спеціальні оздоровчі табори для дітей, які страждають від ожиріння, де передбачено особливий режим харчування і

використання різних форм рухової активності. А у місті Квасіце щорічно проводиться місячник «Пішки до школи», що включає також і щосуботні піші прогулянки та екскурсії школярів по різних історичних місцях. Усе це спрямовано на одночасне вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань [43, 138].

У деяких містах Норвегії реалізується проєкт «Дитяча стежка» [149, 186], що дає можливість дітям самим позначити на карті свого міста важливі для них локації (прохідні двори, спортивні майданчики, сквери тощо), з урахуванням цього плануються наскрізні проходи, ігрові зони, майданчики для занять спортом тощо. В окрузі Нордланд розпочато здійснення комплексної програми для 210 початкових шкіл, націленої на те, щоб учні присвячували фізичній активності не менше 60 хв. протягом кожного шкільного дня. У ході реалізації програми проводиться інформування шкільного керівництва про сприятливий вплив фізичної активності на здоров'я і успішність, особливо для малоактивних дітей. Школи, що виявили бажання брати участь у програмі, можуть розробляти власні плани заходів залежно від наявних ресурсів і інших можливостей [186, 202].

Загальновідомо, що школи відіграють важливу роль в популяризації фізичної активності серед молоді – про це одноголосно зазначають як українські, так і зарубіжні вчені [51, 83, 199, 205, 207, 208].

За даними моніторингу мережі Європейського союзу щодо сприяння оздоровчої фізичної активності, представлено досить цікаві ініціативи щодо забезпечення фізичної активності. Переважна більшість дітей і підлітків проводять в школі більшу частину дня, а це означає, що для виконання рекомендованого нормативу (60 хвилин фізичного навантаження щодня) їм повинні бути створені належні умови в повному обсязі.

Саме в шкільні роки у молоді формуються прикладні навички, знання і звички, від яких буде залежати їх подальша якість та спосіб життя. Фізична активність не тільки позитивно впливає на функціональний стан та фізичне

здоров'я дитини і стимулює її фізичний, розумовий і емоційний розвиток, але також сприяє поліпшенню соціальних навичок і академічної успішності.

Загально визнаний факт [52, 107, 121, 129], що заклади освіти відіграють важливу роль в популяризації та реалізації рухової активності серед молоді, найбільш широко поширеною практикою є уроки фізкультури, що є обов'язковим предметом шкільної освітньої програми держав-членів Європейського Союзу.

Проєкт «Активні школи» в Люксембурзі спрямований на підвищення рівня фізичної активності серед учнів початкових шкіл. Всі школи, що беруть участь у проєкті, зобов'язуються виділяти додатково 15-20 хвилин в день для фізичних вправ. Протягом першого року програми в школах була введена практика спортивних пауз, а другий рік передбачав також використання методики активного навчання. Викладачам і вихователям були надані безкоштовні комплекти дидактичних матеріалів і карток з вправами для різних блоків програми [171, 203].

Програма «Абонемент на позакласні заняття спортом» (SNS pass) у Бельгії покликана забезпечити всім учням середніх шкіл країн економічно прийнятну можливість для занять спортом після уроків. Мета програми – сприяти тому, щоб якомога більше школярів, і, в першу чергу дітей з недостатнім рівнем фізичної активності, займалися спортом.

Ця програма спрямована на те, щоб ознайомити молодих людей з місцевої спортивною інфраструктурою і спонукати їх займатися спортом протягом усього життя. Різні види спортивних занять побудовано з урахуванням інтересів цільової групи та проводяться на різних спортивних майданчиках або в школах на території району [107, 203].

«Фінські школи в русі» – це державна програма з популяризації рухової активності серед учнів фінських закладів загальної середньої освіти. Школи і муніципалітети приймають участь в створенні додаткових умов для організації фізичних вправ на уроках, перервах і після занять з метою поліпшення самопочуття школярів, зниження схильності до малорухливої

поведінки і підвищення академічної успішності, а також заохочення участі учнів до активного пересування пішки до школи [58].

Польська програма «Шкільний спортивний клуб» (Szkolny klub sportowy) для учнів початкової і середньої шкіл спрямована на заохочення фізичної активності, в першу чергу серед дітей та підлітків з низьким рівнем фізичної підготовленості і відсутністю навичок активного відпочинку. У межах програми дітям надаються додаткові можливості для занять спортом під наглядом викладача фізкультури. Відповідно до умов програми школам виділяється фінансування для оплати послуг викладачів фізкультури, які у вільний від шкільних уроків час на регулярній основі проводять різноманітні сучасні та цікаві спортивні заняття для школярів.

Аналіз фахової літератури стосовно латвійського проекту «Спорт для всіх» (Sporto visa klase) визначає посилення ролі спорту в житті дітей, пробудження інтересу до регулярних фізичних вправ і усвідомлення значення фізичної активності для їх здоров'я. Крім двох обов'язкових уроків фізкультури на тиждень, його учасникам пропонується щотижня відвідувати ще три факультативних заняття, що дозволить забезпечити виконання денної норми фізичної активності. Одне з цих занять буде присвячено загальній фізичній підготовці, друге – навчанню навичкам гри в футбол, а третє – плаванню або спортивним вправам на свіжому повітрі [61, 106, 108].

Здійснений аналіз ініціатив в секторі освіти Естонії визначає проект «Школи в русі» як багатокомпонентний підхід до підтримки фізичної активності в школах за рахунок проведення спортивних пауз на уроках і перервах, впровадження практики активного пересування, популяризації фізичної активності. Також його важливий вектор – це створення умов для занять спортом як всередині будівель, так і на відкритих майданчиках. Основною важливою рисою проекту є той факт, що у виробленні рішень щодо популяризації активного способу життя беруть участь всі співробітники школи, а також школярі та їх батьки. Національна концепція викладання фізкультури до 2030 року в Естонії акцентована на пропаганду

фізичної активності, здорового способу життя та посилення інтересу до спорту протягом усього життя. У короткостроковій перспективі ця політика має на меті підвищення рівня інформованості і санітарної грамотності всіх школярів щодо значення фізичної активності для здоров'я [58, 108, 138].

Програма «Плавання для школярів» в Греції, в рамках занять плаванням, орієнтована на групову активність дітей для виховання у них навичок командної роботи. Відповідно до цього експериментального підходу учні 8-9 років в ігровій формі вивчають базові правила безпеки і гігієни та знайомляться з водним середовищем. Завдяки активній участі діти отримують можливість розвивати особисті та соціальні навички. [171, 177, 206].

Таким чином, загальновизнаним фактом політики європейських країн є твердження, що саме в шкільні роки у молоді формуються прикладні навички, знання і звички, від яких буде залежати їх подальша якість та спосіб життя.

Важливим предиктором, що впливає на виконання учнями рекомендацій ВООЗ і зміцнення потенціалу закладів освіти в області популяризації фізичної активності серед молоді, може стати збільшення обов'язкових занять організованої рухової активності. Тому існуючі моделі підвищення рівня фізичної активності серед школярів поширюються на практику обов'язкових уроків фізичної культури та інші дієві середовища для підвищення якості життя і рухової активності загалом в продовж життя.

1.3 Програми з фізичного виховання/фізичної культури в освітніх установах різних країн: їх реалізація, тенденції

В історичному контексті сформована європейська концепція фізичного виховання синергійно визначається через такі вектори [51, 199]: «біологічно орієнтована концепція фізичного виховання», «концепція освіти персоналістського руху», «педагогічна концепція освіти через рухи»;

«конформістська концепція спортивної соціалізації», «концепція соціалізації критично-конструктивного руху».

За даними фахової літератури [90, 120, 155, 167, 185], в рамках навчальних програми з фізичного виховання, як мінімум, чотири елементи в більшій чи меншій мірі вважаються фундаментальним базисом сучасного концепту фізичного виховання:

- визначення та становлення фізичного виховання в школах;
- цільова спрямованість та завдання фізичного виховання;
- методи навчання і технології навчання фізичного виховання;
- оцінка якості і місце фізичного виховання як шкільного предмета.

Узагальнення і систематизація досвіду зарубіжних країн показує, що фізичне виховання входить до програми навчання закладів загальної середньої освіти. Крім того, паралельно додатково проводиться спортивна, фізкультурно-оздоровча робота в позаурочний час [99, 188, 200].

Провідна роль, фундаментальне значення і захист фізичного виховання, як одного з основних компонентів/предметів в освітніх програмах закладів загальної середньої освіти, ратифіковано Мадридською декларацією на II європейському форумі фізичного виховання в 1991 році під гаслом: «Немає виховання без фізичного виховання» [78, 172, 173].

Навіть у вимірі років основні її положення є актуальними і сьогодні в контексті необхідності збереження обов'язкового місця фізичного виховання під час навчання дитини в школі.

Основні базові положення, що закладено цією декларацією є ключовими і сьогодні в умовах інтеграційних процесів, зокрема:

- обмін інформацією стосовно різних аспектів фізичного виховання в Європі як інструмент впливу на органи влади, європейські структури і організації;
- пошук європейського мінімуму освіченості в сфері фізичної культури;
- вдосконалення форм підготовки і перепідготовки вчителів

фізичної культури з питань навчальної роботи;

- поглиблення контактів з впливовими європейськими організаціями і владою, діяльність яких так чи інакше пов'язана з фізичним вихованням.

Відомий сучасний голландський фахівець галузі фізичної культури і спорту В. Сгун вважає [167], що якщо учні візьмуть за основу основні положення спорту і усвідомлять їх, то вони будуть в стані:

- швидко адаптувати і пристосовувати свої дії до змінних ситуацій;
- організовувати та самооцінювати заняття, спрямовані на покращення їх фізичного стану та здоров'я;

- виробляти у себе творчий підхід до занять спортом і критично відноситись до різного виду спортивної інформації, отриманої через мас-медіа та ЗМІ.

Як зазначають провідні фахівці [80, 81, 103, 108], в умовах розбудови національної системи загальної середньої освіти важливого значення набуває інноваційна діяльність, що характеризується системним застосуванням інновацій в освітньому процесі.

Будь-які зміни у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти повинні базуватися на об'єктивних наукових даних. Вивчення особливостей функціонування системи фізичного виховання в країнах світу дозволить збагатити й вдосконалити національну систему шкільної освіти у відповідності з тими тенденціями в сфері, що позиціонуються в світі.

Н. В. Москаленко, А. В. Яковенко, Т. В. Сидорчук [82] наголошують, що неодмінною складовою перегляду стандартів має бути врахування досвіду провідних країн світу. Науковці зазначають, що об'єктивний аналіз особливостей організації та реалізації фізичного виховання у найрозвинутіших країнах дозволить використати ці напрацювання в процесі вдосконалення національної освітньої галузі.

Н. Є. Пангелова, С. В. Власова [99] досліджували зарубіжний досвід організації фізичного виховання в школах США, де, згідно з рекомендаціями,

діти та підлітки повинні щодня присвячувати фізичній культурі та спорту одну годину. В країні проводиться міжсекторальна виважена політика для зміцнення здоров'я дітей, підвищення рухової активності серед школярів. Для цього надали уроку фізичної культури статусу «основного», що дозволить, у свою чергу, підвищити розумову активність учнів та підвищити їх академічну успішність.

Фаховими об'єднаннями США, що мають відношення до рухової активності, рекомендовано дітям молодшого шкільного віку займатися руховою активністю щоденно не менше 30 хвилин, а старшим – 45 хвилин, з яких 20 хвилин мають бути приділені виконанню інтенсивних вправ [212].

У фаховій літературі [90, 168, 205, 207, 216] зазначається, що при складанні модельних програм фізичного виховання в середніх і старших класах США віддають перевагу таким видам рухової активності, що сприяють:

- 1) отриманню теоретичних знань і прикладних навичок, вихованню прагнення і здатності займатися руховою активністю;
- 2) здатності займатися видами рухової активності та спорту все життя;
- 3) формуванню способу життя з акцентом на здоров'я;
- 4) формуванню критичної позитивної самооцінки;
- 5) формуванню здорових взаємовідносин з представниками протилежної статі;
- 6) формуванню організаторських здібностей, дисциплінованості та співпраці у класі.

Досить змістовний матеріал представлено у фаховій літературі [90, 99] стосовно змісту програми фізичного виховання для середніх класів, де містяться: елементи гімнастики і акробатики, ігрові види спорту, водні види спорту, легка атлетика, деякі види єдиноборств; види спорту, якими можна займатися все життя (туризм, скейтборд, ковзанярський, лижний спорт, їзда на велосипеді, теніс, гольф, стрільба та інші) (табл. 1.3).

Таблиця 1.3 – Зміст наповнення програми з фізичного виховання у середніх класах загальноосвітніх шкіл США [82]

Шкільні види спорту	Класи		
	7 клас	8 клас	9 клас
Гімнастика та акробатика	стійка на руках, перекид зі стійки на руках, переверот в сторону	підтягування, перекид зі стійки на руках, сальто	підтягування, лазіння по канату, побудова пірамід
Ігрові види спорту	баскетбол, хокей на траві, соккер, настільний теніс	баскетбол, спідбол, софтбол, хокей на траві, контактний футбол	баскетбол, кейджбол, бейсбол, хокей на траві, футбол з прапорцями
Легка атлетика	базові дисципліни легкої атлетики		
Водні види спорту	основні стилі плавання, пірнання, навчання старту в плаванні, веслування	правила безпеки на воді, основні стилі плавання, пірнання, веслування на каное	основні стилі плавання, навички: порятунку потопуючих, пірнання, виконання поворотів, вітрильний спорт
Єдиноборства	дзюдо, навички самозахисту	боротьба, джиу-джитсу	карате, боротьба
Види спорту, якими можна займатися все життя	ковзанярський спорт, туризм, скейтборд,	бадмінтон, лижний спорт, їзда на велосипеді, роликові ковзани.	боулінг, теніс, гольф, стрільба з лука, лижний спорт

Дослідниками [168, 191] визначено, що для моделі ефективної американської шкільної програми фізичного виховання учнів середніх і старших класів є ключовими такі положення:

- запропоновано широкий вибір видів рухової активності для оптимального наповнення змісту програми занять фізичною культурою;
- забезпечено можливість займатися за індивідуальним графіком.

Крім того, школярі можуть підібрати клас для занять, виходячи з особистих симпатій до викладачів і учнів, що значно покращує моральний клімат у класі. Важливо й те, що викладачі мають можливість спеціалізуватися в певному виді спорту, що значно підвищує рівень їх професіоналізму;

- дозволено займатися спортом під керівництвом інструктора поза шкільною програмою замість регулярних шкільних занять, однак для цього необхідно отримати дозвіл від керівництва школи і викладача фізичного виховання;

- учні можуть звільнитися від занять фізичним вихованням за шкільною програмою, якщо вони беруть участь у шкільному спорті і виконують на 70 % нормативи тестів фізичної підготовленості президентської ради («The presidential physical fitness award program»);

- необхідним є для всіх учнів базовий рівень оволодіння навичками плавання.

Визначені положення сприяють поліпшенню рівня фізичної підготовленості учнів, надають можливість спеціалізуватися в тому чи іншому виді рухової активності та займатися рекомендовану кількість годин.

Досить фундаментальний звіт представлено в рамках національного дослідження ризикової поведінки молоді (YRBS), де вивчалась відвідуваність учнями занять з фізичної культури, і проаналізовані дані за 22 роки [207, 208].

Основні результати аналізу YRBS дозволяють констатувати, що відсоток учнів 9-х класів, які повідомили про відвідування занять фізкультурою, значно знизився з 1991 р (75,8 %) до 2013 р (64,3 %).

Привертає увагу те, що відсоток учнів старших класів, які повідомляють про щоденні заняття фізкультурою і про середню кількість днів в тиждень, присвячених заняттям фізкультурою, значно знизився з 1991 до 1995 року.

Загалом, щоденне відвідування уроків з фізичної культури знизилось з 41,6 % у 1991 році до 25,4 % у 1995 році, а потім залишалось стабільним впродовж 2013 року, який був відправною точкою для аналізу [207].

Середня кількість днів на тиждень, присвячених фізичному вихованню, скоротилася з 4,64 дня в 1991 році до 3,64 дня в 1995 році без значних змін впродовж 2013 року [207].

Хоча це одна з небагатьох публікацій, в яких досліджувалися тенденції відвідуваності американськими учнями занять фізкультурою з використанням репрезентативних на національному рівні даних за тривалий період часу, слід зазначити обмеження, де опитування стосувалось виключно відвідуваності занять фізкультурою старшокласниками. Політика і керівні принципи фізичного виховання на федеральному рівні, рівні штату, округу і школи, які могли вплинути на відвідування занять з фізичної культури не оцінювались [207].

За даними фахової літератури [99], цікавим є досвід Канади, де фізичне виховання на всіх рівнях навчання є обов'язковим предметом паралельно з потужним функціонуванням системи позаурочних секційних спортивних занять на вибір: бадмінтон, баскетбол, бейсбол, боротьба, велоспорт, веслування, волейбол, гірські лижи, гольф, крикет, легка атлетика, плавання, сквош, теніс, фехтування, фітнес, футбол, хокей.

Підходи до організації фізичного виховання у школах європейських країн мають свою специфіку. Усі європейські країни визнають важливість фізичного виховання в школі. Цей предмет є частиною всіх рамкових навчальних планів і обов'язковим у початковій і середній школах у всій Європі. Країни також підкреслюють важливість фізичної активності та спорту як способу організації активного дозвілля підростаючого покоління.

О. Б. Ярова [155] визначає, що на сучасному етапі характерними особливостями політики держав ЄС щодо розвитку фізичного виховання та спорту в школі є визнання:

- статусу фізичного виховання в усіх державах ЄС як обов'язкового предмету шкільної програми, що сфокусований, переважно, на здоров'ї, тілобудові, формуванні соціальних навичок учнів, активізації рухової діяльності;
- взаємозв'язку між якістю фізичної культури та підготовкою викладачів і збалансованістю навчального плану;
- необхідності розширення співробітництва між школами, спортивними клубами та федераціями.

Європейською комісією у звіті про фізичне виховання та спорт у школах пріоритетними завданнями визначено підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Однак, у програмах фізичного виховання країн Євросоюзу значна частина матеріалу приділена вирішенню таких завдань: підвищення рівня знань й умінь у галузі здоров'я і здорового способу життя, екологічній освіті та ін. [173].

Розповсюдженням є підхід, коли учням пропонують такі форми рухової активності, котрі надають найбільше задоволення дітям і підліткам (стратегія «задоволення-ефект») [160, 204, 210, 221].

За узагальненими даними, представленими в монографії Н. В. Москаленко зі співавт. [82], і Звіту про становище фізичного виховання і спорту в школах Європи [173], визначено типовий перелік видів рухової активності, що є змістом уроків фізичного виховання в школах різних країн (табл.1.4).

У якості змістового забезпечення урочних занять у програмах з фізичного виховання європейських держав рекомендовано вправи спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика, плавання), також танці і командні спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).

За даними проаналізованого матеріалу, прослідковується, що у програмах з фізичного виховання відводиться чверть навчального часу на засвоєння гімнастичних вправ, $\frac{1}{4}$ – спортивних ігор, $\frac{1}{4}$ – легкоатлетичних вправ, а остання частина призначена для оволодіння іншими, у тому числі –

сучасними формами рухової активності у відповідності зі спортивними вподобаннями учнів [84, 99, 171].

Таблиця 1.4 – Обов’язкові види фізичної активності, що входять до програми фізичного виховання у середній школі європейських країн [82, 156,173]

Країна	Види спорту									
	Легка атлетика	Танці	Ігри	Гімнастика	Здоров’я та фітнес	Заняття на свіжому повітрі	Плавання	Зимові види спорту	Інше	Автономія школи
Австрія	✓	✓		✓	✓		✓			✓
Бельгія	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Болгарія	✓	✓		✓						
Греція	✓	✓	✓	✓			✓			
Данія			✓	✓	✓	✓	✓			✓
Естонія	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓
Ірландія		✓								✓
Іспанія		✓	✓		✓	✓				✓
Італія		✓								✓
Кіпр		✓	✓	✓		✓				
Латвія	✓	✓	✓		✓	✓				
Литва	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Мальта	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
Німеччина	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	
Польща								✓	✓	✓
Португалія	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
Румунія	✓		✓	✓						✓
Словаччина	✓		✓	✓	✓	✓	✓			
Словенія	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Спол.Королівство	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Угорщина	✓	✓	✓	✓	✓		✓			
Фінляндія		✓	✓	✓		✓	✓	✓		
Франція	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
Хорватія	✓	✓	✓	✓					✓	
Чехія	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	

У Великобританії фізична культура є одним з елементів освітньої програми в школах для вирішення спортивних завдань. У закладах освіти є

басейни, галявини для гольфу, майданчики для тенісу, баскетболу, футболу. У різних школах види спорту пропонують на вибір, від веслування до їзди верхи, у деяких школах обов'язковими є заняття балетом. Крім класичних традиційних спортивних дисциплін, є можливість вибору з більше двадцяти інших (екстремальні види спорту, скейтбордінг) [82, 215, 205].

Контент-аналіз опрацьованих даних засвідчує, що приблизно одна третина систем освіти школи мають автономію і можуть самостійно вирішувати, які види діяльності повинні бути обов'язковими. Таким чином, школи та їх вчителі вирішують, які фізичні вправи, види спорту, фізичні навантаження можуть призвести до бажаних результатів навчання. Хоча школи в деяких країнах мають значний рівень автономії, існують також обов'язкові види діяльності, що рекомендовані або, зазвичай, виконуються. Це має місце в Данії, Іспанії, Литві, Австрії, Румунії, Швеції та Ісландії [160, 167, 182, 184].

В інших країнах заняття з фізичного виховання передбачено навчальними планами в рамках освітніх програм [139, 140, 173, 174, 191, 200].

Серед обов'язкових занять з фізичного виховання в школах найбільш поширеними є рухливі ігри та ігри м'ячем. Але під час ігор необхідні навички ходьби, бігу, стрибків, метань, ловлі тощо. Друге місце за популярністю та розповсюдженням в навчальних планах належить гімнастиці, легкій атлетиці і танцям. У деяких країнах у навчальних планах чільне місце займають різні види східних єдиноборств і водні види спорту [82, 90, 171, 208, 214].

Дослідження фахової літератури дозволяє стверджувати, що у багатьох європейських країнах проведено реформи в освіті. Зокрема, вони стосувалися і кількості годин на шкільне фізичне виховання. Зазначимо, що названа кількість збільшилася в школах лише 16 % країн, залишилася незмінною у школах 68 % країн, а у школах 16 % країн – кількість годин шкільного фізичного виховання зменшилася [171].

Документальний аналіз трансформації зарубіжних систем шкільного фізичного виховання, проведений Н. В. Москаленко та А. В. Яковенко [84], встановив значні відмінності між школами різних країн щодо кількості годин, відведених на фізичне виховання. У двох третинах європейських країн профільні міністерства визначають мінімальну кількість годин на всі роки освіти.

У деяких країнах школи самі вирішують, скільки часу відводити на фізичне виховання. Як правило, кількість годин освітнього компоненту «Фізичне виховання» в школах відповідає 50-80 годинам на рік. Однак, порівняно з іншими предметами, дисципліна «Фізичне виховання» має меншу кількість годин і складає приблизно 10 % від загального часу навчання.

За даними літератури, система організації шкільної, позашкільної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у зарубіжних країнах спрямована і впроваджується з метою:

- виховання грамотності, відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як вищої індивідуальної і суспільної цінності [71, 74, 209];
- формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя [176, 178];
- оптимізації режиму в освітньому середовищі [5, 6, 95, 102, 189, 203];
- збільшення обсягу реалізації рухової активності дітей та учнівської молоді, активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, зокрема і в умовах дозвілля [97, 98 124, 136, 196, 201].

В контексті вище узагальненого матеріалу, на основі національних рекомендацій [87, 88, 109, 110, 111], можна представити модель комплексного розвитку особистості дітей засобами фізичної культури та оптимізації їх рухової активності, тобто підвищити рівень фізичної активності учнів шляхом формування та реалізації комплексного підходу до

фізичного розвитку в закладах освіти, що передбачає навчальні заняття з фізичної культури, загальну фізичну активність учнів, широке залучення працівників закладів освіти, батьків та місцевих громад до культури фізичної активності.

Висновки до розділу 1

У цивілізованих країнах добре усвідомлюють, що найбільш могутнім і ефективним напрямом покращення здоров'я населення, продовження життя, підвищення його якості є турбота про фізичну активність людей. Існують позитивні приклади багатьох країнах світу у розробці та успішній реалізації різноманітних комплексних програм (загальнодержавних, регіональних, місцевих), націлених на підвищення рівня рухової активності населення і реалізацію інших факторів оздоровчо-профілактичної діяльності, які варто використовувати і в Україні.

Таким чином, зважаючи на огляд ключових концепцій систем шкільного фізичного виховання в Європі, можна констатувати, що в умовах тих інтеграційних процесів, які зараз відбуваються в різних сферах діяльності, системи фізичного виховання мають багато спільних рис. Інша справа, як здійснюється сам механізм їх реалізації, що і обумовлює ефективність системи шкільного фізичного виховання у тій або іншій країні.

Аналіз компонентів програм з фізичного виховання в країнах Євросоюзу не виявив суттєвої різниці. Всі містять рухові компетенції, спортивні вміння, фізичне вдосконалення, виховні та валеологічні цінності рухової активності. Відмінність полягає лише в різному акцентуванні цих компонентів. Як приклад, в країнах, які довгий час перебували під впливом шведської гімнастики, здоров'я і фізична досконалість залишається пріоритетними завданнями.

Фізичне виховання є обов'язковим предметом на початковому та середньому рівнях освіти у всіх європейських країнах, США, Канаді. Це твердження є результатом аналізу спеціальної літератури, оглядових звітів і

навчальних планів. Існує багато подібностей, а також деяких відмінностей між цими країнами в їх підході до цього питання.

Вивчення особливостей функціонування систем шкільного фізичного виховання в різних країнах світу дозволить отримати позитивний досвід для вдосконалення національної системи шкільного фізичного виховання.

Аналіз сучасного стану системи шкільної освіти в Україні свідчить, що здійснено певні позитивні кроки для реалізації Державного стандарту базової середньої освіти на уроках фізичної культури Нової української школи, впроваджено концептуально нову модельну програму з фізичної культури, де основною метою є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження власного здоров'я. Розглядаючи нові підходи, що притаманні сучасній навчальній програмі, можна говорити про позитивне ставлення вчителів фізичної культури до неї. Педагоги вважають програму інноваційною в контексті формування в учнів поведінкових орієнтацій на здоров'я та мотивацію до різних видів рухової активності.

Результати цього розділу представлено у роботах автора [58, 61, 125, 128, 133].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення визначених завдань дослідження були використані методи, що широко використовуються в теорії та практиці фізичного виховання:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;
2. Антропометричні методи дослідження;
3. Соціологічні методи дослідження;
4. Методика прогнозування здоров'я підлітків;
5. Методи оцінки рухової активності за інтегральним показником;
6. Педагогічні методи досліджень (спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування);
7. Психологічні методи дослідження;
8. Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури

На першому етапі дослідження нами застосовувався аналіз літературних джерел з метою вивчення проблеми, визначення мети і завдань дослідження, його актуальності та новизни. Проаналізовано фаховий матеріал (статті, методичні посібники, автореферати тощо), представлений на платформі Google Академія, що індексує метадані наукових публікацій з усіх галузей знань, опублікованих у різних форматах. Індекс Google Академії містить значний масив рецензованих журналів найбільших наукових видавництв Європи та Америки. В процесі аналізу та аналітичного огляду досліджуваної проблеми нами опрацьовано публікації вчених різних країн, розміщені на популярній серед науковців платформі Research Gate.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення досвіду реалізації фізичного виховання в зарубіжних країнах, особливостей шкільних систем фізичного виховання країн Європи, США та Канади, а також для вивчення теоретико-методичних основ формування цінностей учнів засобами фізичного виховання.

Метод теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел дозволив провести огляд культурних/ментальних векторів систем шкільного фізичного виховання, визначити особливості моделювання шкільних програм з фізичного виховання, що використовуються в різних країнах, а також проаналізувати підходи і тенденції в реалізації систем тестування фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку в зарубіжних країнах.

В ході досліджень проаналізовано 216 літературних джерел та даних мережі Інтернет. На основі аналізу літературних даних сформульовано мету, завдання, визначено актуальність і новизну роботи, а також напрямок і перспективи власних досліджень.

2.1.2 Антропометричні методи дослідження

Визначення антропометричних показників здійснювалось за загальноприйнятим протоколом і включало вимірювання довжини та маси тіла [35, 53, 112].

Індекс маси тіла (ІМТ) вважається оптимальним показником для оцінки розмірів тіла (маси та зросту), що дозволяють оцінити ризики для здоров'я [157, 148]. ІМТ розраховувався відповідно до рекомендацій ВООЗ за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{MT}{(ДТ)^2} \quad (2.1)$$

де ІМТ – індекс маси тіла, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$;

MT – маса тіла, кг;

ДТ – довжина тіла стоячи, м.

Показники ІМТ в межах норми свідчать про низький ризик серцево-судинних захворювань та інших супутніх захворювань.

Оцінка цього показника для дітей 12-15 років здійснювалася за таблицями, рекомендованими ВООЗ, де нормальна маса тіла в межах від -2 SD до $+1$ SD; надмірна вага – від $+1$ SD до $+2$ SD; ожиріння – $> +2$ SD; дефіцит маси тіла < -2 SD [157, 164].

Дослідження ІМТ є значимим для встановлення взаємозв'язку з руховою активністю (Додаток К1, К2).

2.1.3 Соціологічні методи дослідження

Враховуючи специфічність та різноманітність діяльності освітніх закладів, для визначення основних напрямків у формуванні мотивації та позитивних або негативних факторів, що впливають на гармонійний розвиток дітей, використано соціологічні методи дослідження – анкетування та опитування.

Анкетування – це метод одержання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань з окресленої теми [53, 113].

У роботі використано анкету з посібника «Здорова школа: аспекти моніторингу» з метою дискусійного аналізу і порівняння результатів дослідження [150, 151]. Анкетування застосовувалося для вивчення потреб, мотивів та інтересів підлітків до занять фізичними вправами як в урочний, так і в позаурочний час. Анкетування проведено зі школярами 5-9 класів закладу загальної середньої освіти Чернівецького ліцею № 18 Чернівецької міської ради, Волошинівського НВК ЗОШ I-III ступенів імені Героя України Руслана Лужевського та Кодрянського ліцею Макарівської селищної ради Бучанського району Київської області випадковим методом, оскільки обиралися заклади загальної середньої освіти на різних територіальних локаціях, зокрема міської і сільської місцевостях.

За питаннями анкети визначалося: як діти середнього шкільного віку оцінюють стан свого здоров'я; чи важливий для них предмет «Фізична культура» і його оцінка; чи задоволені вони проведенням уроків з фізичної культури у школі та їх кількістю.

В процесі збору інформації важливим було вивчення мультиваріативності сучасної середньої освіти, змін сталих показників організації навчального процесу: кількості навчальних годин на тиждень, тривалості перерв, доступності шкільних/позашкільних спортивних секцій і кількості годин.

Першочерговим в процесі анкетування було отримання інформації щодо матеріально-технічного забезпечення учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичними вправами або активного відпочинку, а також визначення можливості обирати на уроках ті види спорту, які їм подобаються. Вивчалися причини, що перешкоджають здійсненню вибору варіативного модулю, який їм імпонує.

Особлива увага приділялась питанням, котрі пов'язані із матеріально-технічним забезпеченням занять, зокрема з позиції відповідності умов і можливостей застосування відповідного варіативного модулю. Анкета представлена в додатку Л.

2.1.4 Методика прогнозування здоров'я підлітків

На основі застосування теореми Байєса, науковцями ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України» розроблено методику визначення ймовірності порушень здоров'я у підлітків, що ґрунтується на антропометричних, соціальних, демографічних та поведінкових детермінантах, в тому числі кратності та тривалості занять рухової активності різної інтенсивності в організованих формах занять [77, 103, 104].

До прогностичних показників віднесено: вік; наявність або відсутність хронічних захворювань; ІМТ (надмірна або недостатня маса тіла/нормальна

маса тіла); тривалість сну (менше або більше 9 годин на добу); тривалість занять спортом/танцями (MVPA) (менше або більше 270 хвилин на тиждень (хлопці)/230 (дівчата) хвилин на тиждень); кратність занять спортом/танцями (MVPA) (1-2 рази на тиждень і менше, 3-4 рази на тиждень або 5-7 разів на тиждень); заняття батьків спортом (ні або так); спільні заняття РА батьків з дитиною (ні або так); рівень доходів сім'ї (низький або середній та високий); малорухлива поведінка у позашкільний час (більше або менше 4 годин на добу).

Розрахунок індивідуального ризику для здоров'я визначається за сумою прогностичних коефіцієнтів (РС), що наведено в додатку М.

Сума прогностичних коефіцієнтів 47,0 і менше свідчить про відсутність ризиків для здоров'я дітей. Сума прогностичних коефіцієнтів 47,1 і більше, свідчить про наявність ризиків для здоров'я дітей.

Визначено чутливість тесту, що дорівнює 92,9 %, його специфічність – 85,7 %, прогноз позитивного результату – 86,7 %, а також прогноз негативного результату – 92,3 %. Аналітична точність тесту становить 89,3 %. Карту прогностичних показників визначення ризиків для здоров'я учнів 5-9 класів представлено в додатку М.

2.1.5 Методи оцінки рухової активності за інтегральним показником. Для визначення рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку у шкільний та позашкільний час використано адаптовану методику з визначенням інтегрального показника [76].

Спеціальна анкета «Моя рухова активність» представляє собою 13 питань з ранжованими варіантами відповідей стосовно рухової активності як у шкільний, так і у позашкільний час, що адаптовані для дітей середнього шкільного віку.

Для встановлення загальних закономірностей рухової активності (РА) дітей розраховується інтегральний показник рівня рухової активності.

Загальна інтегральна оцінка розраховується як середньоарифметичне значення бальної оцінки 13 показників анкети (за шкалою від 1 до 4 балів).

Запропоновану методику можна використовувати для індивідуальної та колективної оцінок рівня рухової активності, ризику можливого негативного впливу гіпокінезії та малорухливого способу життя на фізичний розвиток та функціональні можливості організму, формування захворювань серцево-судинної, ендокринної, кістково-м'язової систем.

Послідовність гігієнічної оцінки складається з таких кроків.

На першому етапі здійснюється оцінка кожного показника у балах в запропонованій анкеті «Моя рухова активність» (Додаток Н).

На другому етапі розраховується інтегральна оцінка як середньоарифметичне значення бальної оцінки вищенаведених 13 показників:

$$IO_{PA} = \frac{1}{13} \sum_{i=1}^{13} (n_i), \quad (2.2)$$

де IO_{PA} – інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів;

n_i – бальна оцінка i -того показника;

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

На третьому етапі визначаються критерії оцінки рівня рухової активності дітей, розроблені за допомогою сигмальної шкали, градації для дітей залежно від статі і віку, які представлені в таблиці 2.1.

Представлена авторським колективом класифікація рівнів рухової активності інтерпретується таким чином [76]:

- низький рівень рухової активності дітей свідчить про можливість формування негативних змін у розвитку і формуванні здоров'я та потребує розробки програми підвищення фізичної активності і оптимізації режиму дня, в тому числі під час освітньо-виховного процесу;

- середній рівень рухової активності свідчить про відповідність організації освітньо-виховного процесу і позашкільних заходів біологічним потребам дитячого організму у фізичній діяльності;

- високий рівень рухової активності свідчить про можливість розвитку хронічної втоми і виснаження організму дитини та потребує розробки програми оптимізації режиму дня із забезпеченням достатнього (як кількісно, так і якісно) відпочинку з метою відновлення функцій організму.

Таблиця 2.1 – Градація інтегральної оцінки рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку (5-9 класи), бали

Стать	Інтегральна оцінка	Рівень рухової активності	Ризик зриву адаптації та розвитку хвороб
Хлопці	< 2,48	низький	високий
	2,48–3,16	середній	низький
	> 3,16	високий	вище за середній
Дівчата	< 2,36	низький	високий
	2,36 – 3,08	середній	низький
	> 3,08	високий	вище за середній

Характеристика рухової активності за допомогою інтегрального показника дозволяє здійснювати комплексну гігієнічну оцінку, контролювати ефективність організаційно-педагогічних заходів та вдосконалювати структуру навчально-виховного процесу і режиму дня з метою оптимізації рівня рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я школярів.

2.1.6 Педагогічні методи дослідження

Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості відповідно до шкільної освітньої програми з навчальної дисципліни «Фізична культура» та педагогічний експеримент [28].

2.1.6.1 Педагогічне спостереження. Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації і ознайомлення з досліджуваними явищами та дозволив

уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямовано подальший аналіз діяльності [53, 113].

При підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Педагогічне спостереження передбачало вивчення особливостей організації фізичного виховання в середній школі з метою виявлення основних детермінант, що впливають на підлітків як під час уроків фізичної культури в школі, так і в позакласній роботі з фізичного виховання.

Під час дослідження, проведеного методом «спостереження», особлива увага зверталась на зміст навчальної програми з дисципліни «Фізична культура», матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу закладів загальної середньої освіти, рівень мотивації підлітків до занять фізичною культурою, прагнення і активність вчителів фізичної культури щодо впровадження варіативних складових програми в освітній процес.

2.1.6.2 Педагогічне тестування фізичної підготовленості. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником, оскільки при виконанні фізичних вправ до роботи залучаються практично всі органи і системи організму [4, 19, 144].

За даними фундаментального огляду американських спеціалістів стосовно підготовленості та її інвестування для здоров'я молоді [166, 170], моніторинг фізичної підготовленості та рухової компетентності за допомогою педагогічного тестування є ключовим для визначення рівня фізичного розвитку та виявлення ризиків, пов'язаних із здоров'ям.

Для дослідження рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку використовують ізольовані рухові тести, спрямовані на оцінку конкретної рухової якості та норм її оцінювання [39, 88, 141, 153].

Педагогічне тестування здійснювалося для визначення та оцінки рівня розвитку окремих рухових якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей на основі результатів виконання наступних рухових тестів:

- біг 30 м – для оцінки прояву швидкісних здібностей;
- стрибок у довжину з місця – для оцінки прояву швидкісно-силових здібностей;
- піднімання тулуба у сід за 30 с – для оцінки прояву швидкісно-силових здібностей та силової витривалості м'язів черевного пресу і тулуба;
- човниковий біг 4×9 м – для оцінки прояву спритності, як форми прояву координаційних здібностей;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи – для оцінки прояву силових здібностей верхнього плечового поясу;
- метання тенісного м'яча – для оцінки прояву швидкісно-силових здібностей;
- нахил тулуба вперед із положення сидячи – для оцінки рухливості в суглобах хребетного стовпа.

Тести на витривалість дають змогу оцінити здатність серцево-судинної і дихальної систем витримувати певні фізичні навантаження або нормально функціонувати у визначених умовах. Для визначення можливостей вище зазначених систем та оцінки витривалості було застосовано пробу Руф'є [42, 65].

Дотримуючись наукових положень, що представлені в фаховій літературі [86, 94], оцінювання фізичної підготовленості, в основному, здійснюють за абсолютними показниками, а також шляхом виставлення диференційованих оцінок.

2.1.6.3 Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях [52, 112, 148].

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального. Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про фізичний розвиток, зокрема ІМТ, фізичну підготовленість і

роботоздатність, індивідуальні профілі самоопису фізичного розвитку, інтегральну оцінку рухової активності, рівень прогнозованості фізичного здоров'я підлітків та визначення факторів, котрі визначають та формують ставлення та мотивацію до занять фізичними вправами.

На основі отриманого базису інформації з'явилась можливість теоретичного обґрунтування організаційно-методичних умов формування мотивації у підлітків до урочних і позаурочних форм занять фізичними вправами, які проживають в міській і сільській місцевості.

2.1.7 Психологічні методи дослідження

Для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості нами був використаний модифікований варіант тесту-опитувальника Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» [20]. Запропонований опитувальник складається із 70 тверджень, що стосуються сфери фізичного розвитку людини. Відповідаючи на питання, школярі висловлюють власне ставлення до тверджень, використовуючи один із 6 варіантів відповідей (Додаток П).

За результатами тестування встановлюється десять показників фізичного розвитку та показник загальної самооцінки: «здоров'я», «координація рухів», «рухова активність», «стрункість тіла», «спортивні здібності», «гнучкість», «витривалість», «зовнішній вигляд», «сила», «глобальне фізичне Я», «самооцінка».

Результати оброблялися за допомогою прямої та зворотної шкал.

Пряма шкала – значення бала відповідає значенню цифри.

Порядок розташування цифр: 1 2 3 4 5 6 .

Бали: 1 2 3 4 5 6.

Номери питань: 2 3 5 6 7 8 9 10 11 13 14 16 17 18 19 20 21 24 25 27 28
29 30 31 32 34 35 36 38 39 42 43 46 47 49 50 51 52 53 54 55 57 58 60 61 63 64
65 66 69.

Зворотна шкала – значення бала – протилежне значенню цифр.

Порядок розташування цифр: 1 2 3 4 5 6.

Бали: 6 5 4 3 2 1.

Номери питань: 1 4 12 15 22 23 26 33 37 40 41 44 45 48 56 59 62 67
68 70.

Отримані бали підсумовувалися за всіма 11-ма показниками опитувальника.

Оцінка результатів тестування відбувалася шляхом співвідношення отриманих результатів із загальноприйнятими нормами рівня самооцінки особистості (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Шкала самооцінки особистості [20]

Рівень самооцінки	Відсоток від максимальної кількості балів, %
Дуже високий рівень (завищена)	75-100
Високий рівень	60-74
Середній рівень	45-59
Занижений рівень	> 45

Методологія цього інструменту дозволила вивчити особливості самооцінки хлопців та дівчат середнього шкільного віку сільських і міських населених пунктів, їх адекватність в оцінці своєї зовнішності, сили, власних досягнень у спорті та регулярність тренувань, координаційні здібності та власне здоров'я [20].

Слід зауважити, що для тверджень, що увійшли до шкал «здоров'я» та «самооцінка», характерна перевага однієї з двох тенденцій: максимальний прояв заданого параметру чи повна його відсутність. Зазначимо, що під «зовнішнім виглядом» розуміються фізичні дані респондента, його статура та конституція.

Трактування завищеної самооцінки може підтверджувати особистісну незрілість реципієнта, невміння правильно та адекватно оцінити результати

своєї діяльності чи порівнювати себе з іншими. Вона вказує на істотні спотворення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до власних помилок, невдач, зауважень та оцінки соціального оточення.

Трактування заниженої самооцінки (недооцінка себе) свідчить про вкрай несприятливий розвиток особистості – «групу ризику», їх, як правило, небагато. За низькою самооцінкою можуть приховуватися два зовсім різних психологічних явища – невпевненість у собі, як така, та «захисна» невпевненість, коли декларування власних невмінь, відсутність здібностей дозволяє не докладати ніяких зусиль.

2.1.8 Методи математичної статистики

Для обробки та аналізу результатів, отриманих під час дослідження показників фізичного стану дітей середнього шкільного віку, використовувалися методи математичної статистики: метод середніх величин та вибірковий метод, рекомендовані низкою провідних фахівців [2, 3, 36, 75, 80].

Обробка результатів досліджень здійснювалась із використанням статистичних методів: описової статистики, вибіркового методу, факторного аналізу.

Отримано такі значення: середнє арифметичне значення вибірки (\bar{x}); стандартне відхилення, (S); помилка середнього (m); перевірка на нормальність розподілу (p). Якщо вибірки підпорядковувались нормальному закону розподілу, нами використовувався t -критерій Стьюдента. Для визначення статистично достовірної різниці між групами досліджених використовувався рівень надійності $P = 95\%$ (рівень значущості $0,05$), а окремі гіпотези перевірялися при вищому рівні надійності $P = 99\%$ (рівень значущості $0,01$).

З метою оптимізації та уточнення кількості компонентів, що входять в структуру мотивації підлітків до занять фізичними вправами,

використовувався факторний аналіз, метою якого є скорочення числа змінних до мінімального набору факторів зі статистично значущими показниками [2, 3].

Результатом факторного аналізу стали значення показників фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, самоопису фізичного розвитку, що входять в загальну структуру процесу фізичного виховання підлітків.

Статистична обробка даних проводилася за допомогою програмного пакета математичної статистики «Statistica 8.0» (StatSoft Inc., США, 2011) і редактора таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США, 2010).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися на базі ЗЗСО різних регіонів України: № 17 м. Київ, Чернівецького ліцею № 18 Чернівецької міської ради, опорного закладу освіти «Волошинівський ліцей імені героя України Руслана Лужевського» Баришівської селищної ради та Кодрянського ліцею Макарівської селищної ради Бучанського району Київської області. До участі у дослідженні було залучено 113 юнаків і 116 дівчат: в міських школах $n = 67$ хлопців, $n = 68$ дівчат, в сільських школах $n = 46$ хлопців, $n = 48$ дівчат.

Дослідження на основі чітко спланованих і визначених етапів:

на першому етапі (жовтень – грудень 2019 рр.) проведено інформаційний пошук, вивчення та аналіз літератури, узагальнення вітчизняного і світового досвіду використання орієнтованого на різні форми рухової активності підходу у фізичному вихованні. Окреслено проблемне поле дослідження, сформовано програму досліджень. Визначено архітектуру бланків фіксації первинного матеріалу;

на другому етапі (січень 2019 р. – грудень 2020 р.) проведено анкетування для визначення мотивів та інтересів школярів, їх ставлення до предмету «Фізична культура», проведено тестування для оцінки фізичної підготовленості, а також проведено анкетування «Самоопис фізичного розвитку». За даними стандартних протоколів використаних методик

здійснено оцінку рухової активності досліджуваного контингенту та визначено детермінанти і супутні чинники індивідуальних ризиків для погіршення здоров'я дітей середнього шкільного віку різних регіонів України (міська та сільська локація);

на третьому етапі (січень 2020 р. – грудень 2021 р.) здійснено систематизацію матеріалу та первинне математичне опрацювання масиву даних за допомогою таблиць Microsoft Excel 2016. Статистична обробка проводилася з використанням пакету Statistica 8.0. Проведено факторний аналіз складників: самооцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості, показників рухової активності та фізичного стану учнівської молоді;

на четвертому етапі (січень 2022 р. – грудень 2022 р.) визначені фактори, котрі впливають на формування оптимальної моделі рухової активності в освітньому середовищі. Визначено лімітуючі і стимулюючі фактори організаційно-методичних умов, що впливають на формування мотивації школярів до рухової активності;

на п'ятому етапі (січень 2023 р. – травень 2023 р.) розроблено рекомендації щодо формування мотивації до занять різними видами рухової активності для різних вікових груп школярів 5-9 класів, які мешкають у міській і сільській місцевості, а також здійснено оформлення дисертаційної роботи відповідно до технічних і структурних вимог, підготовлено дисертаційну роботу до публічної презентації.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Самооцінка рухової активності дітей середнього шкільного віку в навчальний та позанавчальний час

За рекомендаціями ВООЗ, для підтримки оптимальної життєдіяльності дітей та підлітків необхідною є щоденна рухова активність помірної та високої інтенсивності, мінімальна тривалість якої складає 60 хвилин на добу [205, 212].

Наукові спостереження за руховою активністю підлітків із 105 країн свідчать про те, що близько 80 % з них не досягають рекомендованого рівня [201, 203].

Оптимальна рухова активність є принципово важливим фактором здорового способу життя, що розширює межі адаптаційних можливостей організму дитини, структурує загальну діяльність.

У зв'язку з надзвичайною важливістю рухової активності є необхідним визначення головних інтегральних показників, що можуть забезпечити оптимальний її рівень у школярів.

Для визначення рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку у шкільний та позашкільний час використано адаптовану методiku з визначенням її інтегрального показника [30, 31,76].

Оцінка рухової активності школярів здійснювався в розрізі різних територіальних громад України з метою здійснення порівняльного аналізу.

Аналіз даних щодо інтенсивності рухової активності в ранковий час дівчат середнього шкільного віку показав, що існують певні особливості виконання ранкової гімнастики (табл. 3.1).

Порівнюючи дані анкетування, частка дівчат в міських школах, які щоденно виконують ранкову гімнастику, склала в 5-х класах 20 %, 7-х –

9,52 % та 9-х класах – 9,09 %. Серед тенденцій ми бачимо тренд до зменшення кількості дівчат, які виконують ранкову гімнастику. Результати анкетування засвідчили, що такий вид рухової активності як виконання ранкової гімнастики, притаманний лише дівчатам 7-х класів (28,57 %), які навчаються в сільських школах.

Саме у 9-х класах, тих закладів загальної середньої освіти різної територіальної локації, які ми розглядали, відмічено важливе значення вправ вранці, що відображено у відповідях респондентів (36,37 % у міських школах і 33,33 % – сільських школах).

Таблиця 3.1 – Ранкова гімнастика в позашкільній рухові активності дівчат 5, 7 та 9-х класів різної територіальної локації, %

Локація шкіл	Когорта	Відповіді на питання			
		Так	Часто	Інколи	Ніколи
5 клас					
Міські школи	n=25	20 % (5)	8 % (2)	56 % (14)	16 % (4)
Сільські школи	n=16	-	25 % (4)	31,25 % (5)	43,75 % (7)
7 клас					
Міські школи	n=21	9,52 % (2)	23,81 % (5)	61,90 % (13)	4,77 % (1)
Сільські школи	n=14	28,57 (4)	14,29 (2)	57,14 % (8)	-
9 клас					
Міські школи	n=22	9,09 % (2)	36,37 % (8)	45,45 % (10)	9,09 % (2)
Сільські школи	n=18	-	33,33 % (6)	38,89 % (7)	27,78 % (5)

Так, взагалі не виконують ранкову гігієнічну гімнастику 16 % опитуваних дівчат-п'ятикласниць міських шкіл, а до 9 класу їх частка зменшується.

Взагалі не виконують гімнастичні вправи вранці 43,75 % дівчат-п'ятикласниць та 27,78 % дівчат-дев'ятикласниць в сільських школах, що може бути обумовлено загальним режимом і розпорядком дня, а також затратою часу на пересування до школи.

Загальна тенденція, порівнюючи відповіді дівчат 5-9 класів міських та сільських шкіл, зводиться до виконання ранкової руханки інколи або часто.

Встановлено, що в 5-х та 7-х класах, в порівнянні з 9-ми класами, частка дівчат, які вранці роблять фізичні вправи, – в рази менша, і це потребує подальшої просвітницької роботи щодо значення гімнастики в гігієнічному руховому режимі дня.

Розглядаючи і аналізуючи отримані результати, можна припустити, що у дівчат до 9 класу відбувається певне формування та становлення ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя та практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами.

Визначено, що систематичне виконання ранкової гімнастики чи загартовуючих процедур сприяє формуванню резистентності організму та ефективному «входженню» учня у навчальний день, профілактиці захворювань і забезпечує розвиток комплексу пізнавальних, соціальних та поведінкових умінь.

В таблиці 3.2 представлено дані відповідей хлопців 5, 7 та 9-х класів щодо місця ранкової гімнастики в їх руховому режимі.

Регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику 7,69 % хлопців 5-х класів сільських шкіл, однак цей показник є незначним з урахуванням абсолютних показників.

Часто, однак не регулярно, ранкову гімнастику виконують в 5 класі 23,08 % хлопців у сільських школах і тільки 4,55 % – у міських.

Переважає більшість хлопців 5 класів, які брали участь у опитуванні, відмітили, що інколи роблять ранкову гімнастику (53,85-77,27 %). В міських школах ця частка – більша, загалом 77,27 % опитуваних. Незалежно від територіальної локації закладу загальної середньої освіти серед хлопців-п'ятикласників є частка тих, хто не робить ранкову зарядку взагалі, це 18,18 % у міських школах і 15,38 % в сільських школах.

Таблиця 3.2 – Ранкова гімнастика в позашкільній рухові активності хлопців 5, 7 та 9 класу різних регіонів України, %

Локація шкіл	Когорта	Відповіді на питання			
		Так	Часто	Інколи	Ніколи
5 клас					
Міські школи	n=22	-	4,55 % (1)	77,27 % (17)	18,18 % (4)
Сільські школи	n=13	7,69 % (1)	23,08 % (3)	53,85 % (7)	15,38 % (2)
7 клас					
Міські школи	n=26	-	-	76,92 % (20)	23,08 % (6)
Сільські школи	n=15	-	20 % (3)	73,33 % (11)	6,67 % (1)
9 клас					
Міські школи	n=19	5,26 % (1)	21,06 % (4)	68,42 % (13)	5,26 % (1)
Сільські школи	n=18	16,67 % (3)	22,22 % (4)	33,33 % (6)	27,78 % (5)

Інколи роблять ранкову гімнастику від 73,33 % до 76,92 % опитаних хлопців у 7-х класах та, відповідно, від 33,33 % до 68,42 % хлопців в 9-х класах.

Не виконують ніколи ранкову гімнастику хлопці в 7 класах: в міських школах – 23,08 % опитуваних, сільських – 6,67 %. Відповіді на зазначене питання, отримані в процесі опитування 9-класників, є дещо іншими: в міських школах 5,26 % опитуваних і в сільських – 27,78 %.

Завжди виконують ранкову гімнастику 5,26 % хлопців 9-х класів міських шкіл, часто – 21,06 % опитуваних, тоді як в сільських школах – 16,67 % та 22,22 % відповідно. З огляду на отримані результати, можна відзначити менший інтерес до ранкової гігієнічної гімнастики в хлопців 7-х класів незалежно від територіальної локації.

Позитивні, на наш погляд, зміни щодо залучення школярів до виконання ранкової гігієнічної гімнастики відзначено в хлопців 9-х класів.

Імовірно, це пов'язано з удосконаленням індивідуальної фізичної культури і розумінням важливості ранкової гімнастики для пробудження організму, приведення в організму в тонус.

Загалом потенціал цієї малої форми фізичного виховання не реалізовано в повній мірі та потребує додаткової уваги з боку вчителів фізичної культури.

За даними опитування, серед дівчат-п'ятикласниць міських шкіл до прогулянок тривалістю 4-5 разів на тиждень (більше 1,5 години) залучено 24 % респондентів, 2-3 рази на тиждень – 52 % та інколи – 20 % респондентів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Характеристика позашкільної рухової активності дівчат 5, 7 та 9 класів під час прогулянок на свіжому повітрі, %

Локація шкіл	Когорта	4-5 разів на тиждень	2,3 рази на тиждень	інколи	Ніколи
5 клас					
Міські школи	n=25	24 % (6)	52 % (13)	20 % (5)	-
Сільські школи	n=16	31,25 % (5)	43,75 % (7)	25 % (4)	-
7 клас					
Міські школи	n=21	52,39 % (11)	38,09 % (8)	4,76 % (1)	4,76 % (1)
Сільські школи	n=14	57,14 % (8)	35,72 % (5)	-	7,14 % (1)
9 клас					
Міські школи	n=22	18,18 % (4)	40,91 % (9)	4,55 % (1)	36,36 % (8)
Сільські школи	n=18	16,67 % (3)	50 % (9)	16,67 % (3)	16,67 % (3)

В сільських школах про прогулянки на свіжому повітрі в різній кратності також зазначили дівчата-п'ятикласниці.

За даними опитування визначено, що серед дівчат 7-х класів, різних закладів освіти і територіальної локації прогулянки тривалістю понад 1,5 години в кратності 4-5 разів на тиждень відмітили 52,39–57,14 % школярок.

Прогулянки на свіжому повітрі 2–3 рази на тиждень відмітили 35,72–38,09 % опитуваних дівчат, а про факт, що інколи є прогулянки зазначили тільки дівчата в міських школах 4,76 %. Ніколи не гуляють з дотриманням

кратності і спеціально відведеного на це часу незначна частка дівчат міських (4,76 %) та сільських шкіл (7,14 %).

Тривалість прогулянок більше 1,5 години 4-5 разів на тиждень відмітили дівчата 9-х класів міських і сільських шкіл від 18,18–16,67 %. Зазначимо в цьому випадку, що, порівняно з 5 та 7 класом, частка дівчат в 9-х класах, які щодня мають прогулянки на свіжому повітрі понад 1,5 години зменшилася в рази.

Прогулянки 2-3 рази на тиждень мають 38,09 % дівчат-дев'ятикласниць міських шкіл і 35,72 % сільських шкіл, що є позитивним з точки зору забезпечення необхідного рівня рухової активності. Привертають увагу дані щодо частки дівчат міських та сільських шкіл, які інколи гуляють на свіжому повітрі – 4,55 % та 16,67 % опитуваних відповідно.

Взагалі не гуляють на свіжому повітрі від 16,67–36,36 % дівчат-дев'ятикласниць незалежно від територіальної локації.

Відповіді про те, що інколи або взагалі не гуляють пов'язані з великою кількістю навчального навантаження та іншим негативним фактором, що також може впливати, це – недостатня кількість вільного часу.

Характеристика особливостей позашкільної активності хлопців 5, 7 та 9-х класів під час прогулянок на свіжому повітрі представлена в таблиці 3.4.

За даними опитування визначено, що в 5-х класах прогулянки тривають понад 1,5 години, 4-5 разів на тиждень у 50 % міських хлопців та 38,46 % опитуваних сільських школярів.

Про те, що мають прогулянки 2–3 рази на тиждень відмітили 50 % опитаних в міських школах і 53,85 % – в сільських. Тільки інколи гуляють хлопці 5-х класів сільських шкіл, а саме 7,69 % опитуваних. Позитивним моментом можна відзначити, що серед п'ятикласників немає таких, у кого взагалі відсутня така активність.

В 9-х класах частка хлопців, які гуляють 4-5 разів на тиждень, зменшується: в міських школах – лише 21,05 % (в 7-х класах становила 42,30 %), в сільських – 55,55 % (в 7-х класах становила 66,67 %).

Таблиця 3.4 – Характеристика позашкільної рухової активності хлопців 5, 7 та 9-х класів під час прогулянок на свіжому повітрі, %

Локація шкіл	Когорта	4-5 разів на тиждень	2, 3 рази на тиждень	інколи	Ніколи
5 клас					
Міські школи	n=22	50 % (11)	50 % (11)	-	-
Сільські школи	n=13	38,46 % (5)	53,85 % (7)	7,69 % (1)	-
7 клас					
Міські школи	n=26	42,30 % (11)	53,85 % (14)	3,85% (1)	-
Сільські школи	n=15	66,67 % (10)	20% (3)	13,33 % (2)	-
9 клас					
Міські школи	n=19	21,05 % (4)	63,16 % (12)	15,79 % (3)	-
Сільські школи	n=18	55,55 % (10)	38,89 % (7)	5,56 % (1)	-

В міських школах, за рахунок скорочення прогулянок більшої кратності, збільшилася частка опитуваних, які 2-3 рази на тиждень гуляють на свіжому повітрі (63,16 %), та частка тих, які рідко (інколи) гуляють 15,79 %.

У сільських школах така тенденція відмічена тільки в збільшенні частоти відповідей, де зазначається про прогулянки 2-3 рази на тиждень, мають 38,89 % опитуваних.

Якщо розглядати тенденції відповідей школярів на зазначене питання у хлопців 5, 7, 9-х класів міських шкіл, то 2-3 рази на тиждень – це основна кратність таких прогулянок, про що відмітили 50-63,16 % респондентів. Схожа тенденція спостерігається при аналізі даних хлопців сільських шкіл – від 53,85 до 38,89 % таких відповідей. Загалом прогулянки 4-5 разів на тиждень у хлопців є індикативними при аналізі 5, 7 та 9-х класів, однак з досить високим відсотком тих, хто має таку активність.

Хлопці за цим питанням, що в певній мірі характеризує їх позашкільну активність, були моторнішими та більш фізично активнішими, ніж дівчата на всіх розглянутих територіальних локаціях.

Важливою складовою шкільного освітньо-виховного процесу з фізичного виховання є позакласна фізкультурно-оздоровча робота з учнями, зокрема середнього шкільного віку як ключова ланка в системі шкільної освіти.

Така робота повинна сприяти формуванню умов для подолання дефіциту рухової активності у школярів, а також масово залучати учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що є дуже важливим фактором у процесі формування індивідуальної фізичної культури особистості в умовах освітнього середовища.

Серед факторів, які впливають на фізичну активність дітей середнього шкільного віку, важливу роль відіграє саме бажання або небажання займатися спортом, що відображається на їх емоційному стані.

Характеристика залучення дівчат 5, 7 та 9-х класів до занять в шкільних/позашкільних спортивних секціях різної територіальної локації дозволяє визначити ситуативні особливості участі в такій діяльності (табл. 3.5).

Розглядаючи результати опитування дівчат 7-х класів, визначається загальна тенденція до зниження активності відвідування шкільних/позашкільних спортивних секцій. Так, 2-3 рази на тиждень в міських школах відзначили 30,8 % та 50 % сільських опитуваних.

Про те, що інколи відвідують шкільні/позашкільні спортивні секції зазначили 38,4 % в міських школах і 50 % – в сільських дівчат 7-х класів. В цілому, визначається загальна тенденція до зниження активності у напрямку фізкультурно-оздоровчої роботи серед дівчат 7-х класів, зокрема в міських школах – це 30,8 % опитуваних.

Можна припустити, що обраний вид спорту не відповідає фізичним можливостям дівчат або ж це пов'язано із впливом іншого фактору.

Ключовим визначається участь дівчат 9-х класів міських і сільських шкіл в шкільних/позашкільних спортивних секціях 2-3 рази на тиждень, про що зазначили 16,66 % та 27,27 % школярок відповідно. Зростає частка тих,

хто інколи відвідує шкільні/позашкільні спортивні секції серед дівчат 9-х класів сільських шкіл (72,22 %).

Таблиця 3.5 – Залучення дівчат 5, 7 та 9-х класів до занять в шкільних/позашкільних спортивних секціях, %

Локація шкіл	Когорта	Активність в шкільних/позашкільних спортивних секціях			
		4-5 разів на тиждень	2, 3 рази на тиждень	інколи	ніколи
5 клас					
Міські школи	n=25	52 % (13)	44 % (11)	4 % (1)	-
Сільські школи	n=16	18,75 % (3)	68,75 % (11)	6,25 % (1)	6,25 % (1)
7 клас					
Міські школи	n=21	-	30,8 % (8)	38,4 % (8)	30,8 % (5)
Сільські школи	n=14	-	50 % (7)	50 % (7)	-
9 клас					
Міські школи	n=22	-	27,27 % (6)	18,18% (4)	54,54 % (12)
Сільські школи	n=18	5,56 % (1)	16,66 % (3)	72,22% (13)	5,56 % (1)

Не відвідують шкільні/позашкільні спортивні секції дівчата в 9-х класах вже від 5,56 % в сільських школах до 54,54 % – в міських.

З іншої сторони, потрібно проаналізувати наявність для цього контингенту відповідної кількості секцій та гуртків, що могло стати визначальним у відповідях опитуваних дівчат 5-9 класів.

У дівчат міських шкіл можливості матеріально-технічної бази знаходяться на задовільному рівні, а відтак відвідуваність занять в шкільних/позашкільних спортивних секціях також зростає. Це питання потребує більш детального вивчення з визначенням ключових предикторів впливу.

Рівень залучення учасників освітнього процесу, зокрема хлопців 5, 7 та 9-х класів до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах, а саме в

шкільних/позашкільних спортивних секціях різної територіальної локації, представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 – Залучення хлопців 5, 7 та 9-х класів до занять в шкільних/позашкільних спортивних секціях, %

Локація шкіл	Когорта	Активність в шкільних/позашкільних спортивних секціях			
		4-5 разів на тиждень	2, 3 рази на тиждень	інколи	ніколи
5 клас					
Міські школи	n=22	40,91 % (9)	45,45 % (10)	9,09 % (2)	4,54 % (1)
Сільські школи	n=13	15,39 % (2)	38,46 % (5)	46,15 % (6)	-
7 клас					
Міські школи	n=26	26,92 % (7)	57,69 % (15)	11,54 % (3)	3,85 % (1)
Сільські школи	n=15	6,67% (1)	40% (6)	46,67 % (7)	6,68% (1)
9 клас					
Міські школи	n=19	26,32 % (5)	31, 58 % (6)	42,11% (8)	-
Сільські школи	n=18	33,33 % (6)	27,78 % (5)	22,22 % (4)	16,67 % (3)

Аналіз отриманих результатів щодо активної участі хлопців 5-х класів в шкільних/позашкільних спортивних секціях визначає таку тенденцію – 4-5 разів на тиждень відвідують секції 40,91 % опитаних в міських школах і тільки 15,39 % – в сільських.

У своїх відповідях 45,45 % хлопців міських шкіл зазначили, що відвідують секції 2-3 рази на тиждень і на порядок менше в сільських школах – 38,46 % опитуваних.

Однак, не варто ігнорувати той факт, що імовірність ведення малорухливого способу життя – вища у дітей, які займаються в секціях не за власним бажанням, у порівнянні з групою дітей, які займаються в секціях за власним бажанням.

Інколи відвідують спортивні секції 4,54 % міських школярів, що може бути пов'язано із пошуком тих видів спорту чи рухової активності, які їм подобаються.

Відвідують шкільні/позашкільні спортивні секції 4-5 разів на тиждень більше хлопці міських шкіл, а саме 26,92 %, а в сільських школах – лише 6,67 %. В 7-х класах хлопці міських і сільських шкіл 2-3 рази на тиждень відвідують шкільні/позашкільні спортивні секції 57,69 % і 40 % опитуваних, відповідно.

Імовірність забезпечувати рухову активність помірної і високої інтенсивності більше 60 хвилин на добу у 3-4 рази вища у групі дітей, які займаються в секціях за власним бажанням, порівняно з групою дітей, які займаються в секціях не за власним бажанням. Це стосується як хлопців, так і дівчат.

Нерегулярно відвідують спортивні секції хлопці міських та сільських шкіл, про що свідчать їхні відповіді на питання (11,54 % і 46,67 %, відповідно). Причини, через які хлопці в міських та сільських школах не відвідують спортивні секції нами не уточнювалися.

У 9-х класах 2-3 рази на тиждень відвідують спортивні секції тільки 27,27 % опитуваних міських шкіл і 16,66 % сільських шкіл. Нерегулярно та інколи відвідують їх 72,22 % хлопців сільських шкіл. Взагалі не відвідують спортивні секції 54,54 % хлопців міських шкіл. Цілком очевидно, що активність і регулярність занять у хлопців середнього шкільного віку знижується під впливом різних чинників.

Дані наукової літератури [101, 105] вказують на те, що менша кількість учнів регулярно займається у шкільних спортивних/хореографічних гуртках, ніж у позашкільних гуртках.

Зазначене може свідчити про непривабливість шкільних гуртків для дітей середнього шкільного віку, однак виваженість батьків і стереотипів потребує просвітницької роботи, адже освітнє середовище школи на

сьогоднішній день визначається в цьому напрямку ключовим макросередовищем.

Безперечно важливим для ефективного проведення шкільної/позашкільної спортивної роботи з учнями є застосування таких організаційно-педагогічних технологій, що дозволяють реалізовувати не тільки естетичні фізкультурно-спортивні потреби учнів, але й особистісні якості школярів, серед яких лідерство, відповідальність, освіченість.

У наукових дослідженнях [97, 98] визначено соціально-педагогічне значення фізкультурно-спортивних організацій, що відіграють важливу роль у забезпеченні фізкультурно-оздоровчої діяльності та рухової активності, здорового способу життя, зокрема учнів середнього шкільного віку.

Таким чином, представлені результати залучення до шкільних/позашкільних спортивних секцій доводять, що свобода вибору спортивної секції забезпечує потрібну мотивацію до підвищення рухової активності підлітків.

З метою характеристики загальної ситуації щодо рухової активності досліджено питання активності під час уроків, адже метаболічна вартість цих локомоцій є досить значимою в структурі добової рухової активності.

Дівчатам середнього шкільного віку поставлено ряд питань, що стосувались їхньої активності на уроках: чи виходять до дошки, чи відповідають на уроках стоячи, чи мають місце в уроках фізкультурні хвилинки і чи виконують вони їх (табл. 3.7).

Про активність на уроках, яка супроводжується постійним виходом до дошки і відповідями біля неї з виконанням завдань було відмічено тільки серед дівчат 5-х і 7-х класів міських шкіл 16 % і 23,81 %.

Часто виходять до дошки в міських школах дівчата в 5-х класах (44 %), в 7-х класах (14,28 %) та в 9-х класах (54,44 %). В сільських школах активність трохи нижча стосовно частих відповідей і виконання завдань біля дошки, відповідно 37,5 %, 35,71 % і 44,44 %.

У 7-х класах дівчата сільських шкіл частіше виходять до дошки. Інколи виходять до дошки відповідати в міських школах дівчата 5 класів не так активно, як в 7-х класах (61,91 %) та 9 класах (44,44 %). Така ж тенденція відмічається і в сільських школах, де більш активні дівчата 7-х класів.

Таблиця 3.7 – Порівняльна характеристика рухової активності дівчат середнього шкільного віку під час уроків в школі, %

Питання	Відповіді	Клас навчання					
		5 клас		7 клас		9 клас	
		Міські школи	Сільські школи	Міські школи	Сільські школи	Міські школи	Сільські школи
		n=25	n=16	n=21	n=14	n=22	n=18
Активні і виходять до дошки	Так	16,00	-	23,81	-	-	-
	Часто	44,00	37,5	14,28	35,71	54,54	44,44
	Інколи	32,00	56,25	61,91	64,29	45,45	55,56
	Ніколи	8,00	6,25	-	-	-	-
Відповідають на уроках стоячи	Так	4,00	-	9,52	21,43	4,54	11,11
	Часто	52,00	37,5	33,33	42,86	20,00	22,22
	Інколи	32,00	37,5	47,62	21,43	31,82	55,56
	Ніколи		25,00	-	14,29	13,64	11,11
Виконують фізкульт-хвилинки	Так	20,00	-	-	-	-	-
	Часто	4,00	-	-	-	-	22,22
	Інколи	72,00	75,00	66,67	42,86	20,00	66,67
	Ніколи	4,00	25,00	33,33	57,14	50,00	11,11

Відповідають стоячи на уроках з урахуванням відповідей більше всього тільки дівчата сільських шкіл 7-х та 9-х класів відповідно 21,43 % і 11,11 % опитуваних. В міських школах часто відповідають на уроках стоячи 52 % дівчат 5-х класів, 33,33 % 7-х класів і 20 % 9-х класів.

Аналіз результатів дівчат про відповіді стоячи на уроках інколи також мають відповідне співвідношення, як і в попередньому твердженні. В дівчат сільських шкіл також переважають відповіді, які визначають, що вони часто та інколи відповідають стоячи на уроках. Є частка серед опитуваних, зокрема в сільських школах, де дівчата взагалі не відповідають стоячи.

Підсумовуючи, можна припустити, що можливо формат відповідей в різних закладах і з урахуванням методів роботи викладача десь дозволяє робити це сидячи, однак це не ствердження, а лише припущення.

Про виконання фізкультурних хвилинок відмітили всі опитувані дівчата міських і сільських шкіл, де іноді (72 % – 20 %) або взагалі (4 % – 50 %) дана форма не виконується в сільських школах. Це стосується і відповідей дівчат в сільських школах, де ніколи не виконуються фізкультурні хвилинки 11,1 % – 57,14 %.

Звертає увагу те, що з віком кількість дівчат, які роблять вправи на фізкультурних хвилинках зменшується, можливо це пов'язане з гігієнічним аспектом, але це питання потребує додаткового вивчення.

Характеристика фізичної активності хлопців середнього шкільного віку на уроках, а саме відповіді стоячи, вихід до дошки, виконання фізкультурних хвилинок представлено в таблиці 3.8.

Аналіз наданих хлопцями 5-х, 7-х і 9-х класів відповідей показав, що виходять до дошки на кожному уроці 5,26 % опитаних дев'ятикласників в міських школах та 22,22 % опитаних хлопців в сільських школах.

Виходять до дошки часто хлопці 5-х та 9-х класів міських шкіл, про що зазначили відповідно 40,91 % і 42,11 % опитуваних. У сільських школах про таку активність можна відмітити в хлопців 7-х класів (40,00 %).

Про те, що іноколи виходять до дошки для виконання завдань відзначили хлопці 7-х класів міських і сільських шкіл, відповідно 73,08 % та 60,00 %. Привертає увагу значний відсоток відповідей хлопців, де зазначено, що не виходять до дошки: в 5-х класах – 30,77 % і 22,22 % опитуваних в 9-х класах.

У міських школах хлопці на уроках часто відповідають стоячи в 5-х класах – 45,45 %, в 7-х – 30,77 % , в 9-х – 26,32 % опитуваних.

У сільських школах хлопці 5, 7 і 9-х класів, в переважній більшості, рідко/іноколи відповідають стоячи, що у відсоткових показниках становить 46,15 %, 66,67 %, 61,11 % опитуваних.

Зазначене вище свідчить про те, що, незалежно від школи (міська чи сільська), з віком частка школярів зростає. Ніколи не відповідають стоячи, можливо взагалі не відповідають без конкретного звернення вчителя, у сільських школах хлопці в 5-х класах, часткою 46,15 % опитуваних, у міських школах це проявляється в 9-х класах, про що засвідчують відповіді 15,79 % респондентів.

Таблиця 3.8 – Порівняльна характеристика рухової активності хлопців середнього шкільного віку під час уроків в школі, %

Питання	Відповіді	Клас навчання					
		5 клас		7 клас		9 клас	
		Міські школи	Сільські школи	Міські школи	Сільські школи	Міські школи	Сільські школи
		n=22	n=13	n=26	n=15	n=19	n=18
Активні і виходять до дошки	Так	-	-	-	-	5,26	22,22
	Часто	40,91	7,69	23,08	40,00	42,11	5,56
	Інколи	50,00	61,54	73,08	60,00	42,11	50,00
	Ніколи	9,09	30,77	3,85	-	10,53	22,22
Відповідають на уроках стоячи	Так	-	-	15,39	-	5,26	5,56
	Часто	45,45	7,70	30,77	20,00	26,32	22,22
	Інколи	45,45	46,15	50,00	66,67	52,63	61,11
	Ніколи	9,10	46,15	3,85	13,33	15,79	11,11
Виконують фізкульт-хвилинки	Так	-	-	-	6,67	-	5,56
	Часто	27,27	7,70	-	20,00	5,26	11,11
	Інколи	63,64	53,85	80,77	40,00	47,37	50,00
	Ніколи	9,09	38,46	19,23	33,33	47,37	33,33

Розглядаючи потенціал використання такої малої форми організації занять як фізкультурна хвилинка, можна відзначити, що в переважній більшості хлопці її виконують досить рідко, а, згідно з твердженням анкети, – інколи. В міських школах в 5-х, 7-х і 9-х класах хлопці у своїх відповідях зазначили, що інколи беруть участь в цій формі організації занять фізичними вправами, відповідно це 63,64 %, 80,77 % і 47,37 % опитуваних. У сільських

школах за цією відповіддю тенденція схожа у всіх залучених класах відповідно опису таблиці 3.8, а саме 53,85 %, 40,00% і 50,00 % опитуваних.

Так, за даними фахових досліджень [31, 32], визначено кореляційний зв'язок зниження фізичної активності на уроках з 5-го по 9-й клас ($r=-0,41$), частка учнів, які беруть участь у фізкультурних хвилинках у 3,7 разів, активно виходять до дошки в 3,5 рази, відповідають стоячи – вдвічі. Ця тенденція мала схожість і в наших дослідженнях, що вимагає пошуку ефективних механізмів впливу.

Фізкультурні хвилинки під час загальноосвітніх уроків є, скоріш, виключними випадками у середніх класах, хоча всі учні мають потребу «розім'ятися» під час загальноосвітніх уроків, що доведено фізіологією рухової активності. Активність дівчат середнього шкільного віку на перервах є також складовою рухової активності впродовж дня – дані результати опитування представлено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9 – Характеристика рухової активності дівчат середнього шкільного віку на перервах в школі, %

Питання	Відповіді	Клас навчання					
		5 клас		7 клас		9 клас	
		Міські школи	Сільські школи	Міські школи	Сільські школи	Міські школи	Сільські школи
		n=25	n=16	n=21	n=14	n=22	n=18
Виходять на перерву одразу після дзвінка	Так	4,00	-	33,33	28,57	18,18	33,33
	Часто	40,00	50,00	23,81	42,86	50,00	22,22
	Інколи	44,00	43,75	38,09	28,57	27,27	44,44
	Ніколи	12,00	6,25	4,77	-	4,55	-
Фізично активні на перерві	Так	32	25,00	23,81	21,43	4,55	27,78
	Часто	44,00	31,25	28,57	35,71	68,18	27,78
	Інколи	24	37,5	38,10	21,43	27,27	44,44
	Ніколи	-	6,25	9,52	21,43	-	-
На перерві виходять на шкільне подвір'я	Так	4,00	12,5	9,52	-	4,55	33,33
	Часто	32,00	43,75	42,86	42,86	36,36	33,33
	Інколи	36,00	43,75	33,33	50,00	45,45	27,78
	Ніколи	28,00	-	14,29	7,14	13,64	11,11

Виходять з класу одразу після дзвоника на перерву дівчата 7-х та 9-х класів: у міських школах – 33,33 % і 18,18 %, сільських – 28,57 % і 33,33 %. Спостерігається зворотна тенденція – в міських школах частка зменшується, в сільських – збільшується.

Часто виходять відразу після дзвінка значна частка дівчат у міських школах: в 5-х класах – 40,00 %, в 9-х класах – 50,00 %. У сільських школах виходять на перерву одразу після дзвінка найбільше дівчат 5-х класів – 50,00 % та 7-х класів – 42,86 %.

Ніколи не виходять відразу на перерву в міських школах в 5-х класах 12 % дівчат, в 7-х класах – 4,77 %, в 9-х класах – 4,55 %. У сільських школах частка таких дівчат – невелика і, за даними опитування в 5-х класах, становить 6,25 %.

Про активність на перервах завжди відзначили опитувані дівчата незалежно від територіальної локації і це, загалом, є закономірним з урахуванням психофізіологічних особливостей цього вікового контингенту.

У міських і сільських школах стверджують про постійну фізичну активність найбільше дівчата 5-х (32 % і 25 %) і 7-х класів (23,81 % і 21,43 %). Фізично активні на перервах досить часто в міських школах дівчата 5-х (44,00 %) та 9-х класів (68,18 %), в сільських – 5-х та 7-х класів, відповідно 31,25 % і 35,71 % опитуваних.

Про фізичну активність на перервах епізодичного характеру відзначили найбільше в міських школах дівчата 7-х класів та 9-х класів. У сільських школах дівчата інколи фізично активні на перервах в 5 і 9-х класах (37,5 % і 44,44 %). Про відсутність активності на перервах відмітили більше всього дівчата 7-х класів сільських шкіл (21,43 %).

У міських школах часто виходять на шкільне подвір'я на великій перерві дівчата всіх класів, які були залучені до опитування, однак більше всіх відмітили в 7-х класах – 42,86 %, в 9-х – 36,36 % опитуваних.

На перерві не виходять на шкільне подвір'я дівчата 5-х, 7-х та 9-х класів міських шкіл (28,00 %, 14,29 % та 13,64 %), інколи виходять 36,00 %,

33,33 % та 45,45 % опитуваних. Можливо, це пов'язано з малим безпечним простором середовища школи, її невеликою територією.

На шкільне подвір'я під час перерви виходять постійно більше всього дівчата 5-х і 9-х класів сільських шкіл, відповідно 12,5 % і 33,33 %, де видно, що частка дев'ятикласниць – більша, що, імовірно, пов'язано з розумовими навантаженнями і прагненням переключити увагу і перепочити.

Дівчата 5-х і 7-х класів найбільше відмітили у своїх відповідях, що вони часто виходять на великих перервах на шкільне подвір'я (43,75 % і 42,86 %).

На перерві не виходять на шкільне подвір'я дівчата 7-х і 9-х класів сільських шкіл (7,14 % та 11,11 %), інколи виходять 36,00 % дівчат 5-х класів, 50,00 % – 7-х та 27,78 % опитуваних в 9-х.

Звичайно, це питання анкети про зміст перерви на шкільному подвір'ї за розподілом відповідей буде залежати від сезонності, на яку припадає навчальний рік і безпосередньо опитування даного характеру.

Тим не менш, на ряду з іншими питаннями анкети, його потрібно розглядати, щоб розуміти особливості і характер діяльності учениць на перервах для формування і інтеграції відповідної моделі освітнього середовища.

За даними літератури [91], є досить цікаві дослідження з цього питання, де вплив щільних умов ЗЗСО, за опосередкованими показниками архітектурно-планувальних рішень при недостатності площі пришкільних майданчиків, призводить до погіршення самопочуття учнів ($r < 0,78$), зниження працездатності ($r < 0,88$). Визначено прямий зв'язок між щільними умовами у ЗЗСО та погіршенням самопочуття і зниженням працездатності.

Вивчення поведінки хлопців середнього шкільного віку на перервах між уроками в школі дозволяє оцінити рухову активність під час цих заходів. Наступним було вивчення питань стосовно даних активності на перервах, адже сумарний бюджет часу, відведений на перерви є важливою нішею, що здатна забезпечити певний обсяг рухової активності.

Аналіз даних хлопців середнього шкільного віку стосовно їх активності на перервах між уроками представлено в таблиці 3.10.

Після дзвінка завжди одразу виходять з класу на перерву в міських школах 23,08 % хлопців 5-х класів, в 7-х класах частка їх збільшується на 9,09 % і в 9-х класах зменшується на 7,89 %, в порівнянні з відповідями хлопців 7-х класів. Про те, що часто виходять на перерву після дзвінка серед досліджуваного контингенту найчастіше відзначили хлопці 5-х класів 59,09 %. Варто зазначити, що і в інших класах є також досить значний відсоток хлопців.

Таблиця 3.10 – Характеристика рухової активності хлопців середнього шкільного віку на перервах в школі, %

Питання	Відповіді	Клас навчання					
		5 клас		7 клас		9 клас	
		Міські школи	Сільські школи	Міські школи	Сільські школи	Міські школи	Сільські школи
		n=22	n=13	n=26	n=15	n=19	n=18
Виходять на перерву одразу після дзвінка	Так	40,91	23,08	50,00	20,00	42,11	55,55
	Часто	59,09	69,23	46,15	80,00	57,89	22,22
	Інколи	-	7,69	3,85	-	-	16,67
	Ніколи	-	-	-	-	-	5,55
Фізично активні на перерві	Так	59,09	23,08	7,69	33,33	36,84	44,44
	Часто	4,91	38,46	76,93	46,67	52,63	33,33
	Інколи	-	38,46	15,38	20,00	10,53	22,22
	Ніколи	-	-	-	-	-	-
На перерві виходять на шкільне подвір'я	Так	31,82	23,08	19,23	40,00	42,11	38,89
	Часто	68,18	53,84	53,85	53,33	57,89	38,89
	Інколи	-	23,08	26,62	6,67	-	22,22
	Ніколи	-	-	-	-	-	-

У сільських школах після дзвінка одразу виходять з класу на перерву в 5-х класах 40,91 % хлопців, в 7-х класах їх частка зменшується на 3,08 %, а в 9-х класах збільшується на 35,55 %, в порівнянні з відповідями хлопців 7-х

класів. Серед хлопців 9-х класів 57,89 % відзначили, що одразу виходять на перерву після дзвінка. Взагалі не виходять одразу після дзвінка на перерву незначна кількість учнів – 5,55 % хлопців в 9-х класах.

На перервах постійно фізично активні хлопці міських шкіл в 5-х класах 59,09 % та 9-х – 36,84 % опитуваних. Часто проявляють рухову активність на перервах, в переважній більшості, хлопці 7-х і 9-х класів 76,93 % і 52,63 %, однак є ті, які інколи проявляють таку активність, про що свідчать їх відповіді – 15,38 % та 10,53 % відповідно.

У сільських школах про постійну активність на перерві зазначили хлопці у всіх класах, однак більший відсоток було відмічено в 7-х та 9-х класах – 33,3 % та 44,44 % відповідно. Проявляють фізичну активність на перервах часто та інколи в 5-х класах 38,46 %, в 7-х – 46,67 % і 20,00 %, в 9-х – 33,33 % і 22,22 % опитуваних.

У структурі відповідей хлопців 5-9 класів на питання «Чи виходять вони на великих перервах на шкільне подвір'я» загалом виглядає «Так», «Часто» та «Інколи», а, отже, 20 хвилин вони мають активність з певною метаболічною вартістю низької та помірної інтенсивності.

Отримані нами в процесі анкетування дані варто розглянути з точки зору наявності в освітньому середовищі ЗЗСО міських і сільських населених пунктів функціональних зон для проведення часу на перерві, під час прогулянок, активних ігор тощо.

У наукових дослідженнях, до яких ми звертаємося [91, 114], визначено наявність тісних взаємозв'язків між прямими та опосередкованими показниками архітектурно-планувальних рішень, які є складовими формування освітнього простору та детермінантами здоров'я учнівської молоді.

У літературі відзначається, що в Україні норматив території пришкільних майданчиків для учнів менший у 2-4 рази, ніж в інших європейських країнах. У європейських країнах пришкільна територія обладнується спортивним інвентарем та реманентом для ігор у відповідності

до функціонального призначення віку дітей за вимогами стандарту ЄС – EN1176 (Playground equipment standard) [114].

Колектив авторів у власному дослідженні [114], з урахуванням сучасних освітніх програмах, відзначає відсутність потреби у територіях навчально-виробничої та навчально-дослідної зон (навчальні полігони, дослідні ділянки, теплиці, географічні майданчики тощо) рекомендує у функціонуючих ЗЗСО їх використання під спортивну, ігрову, відпочинкову зони.

Вивчення активності дівчат 5-9 класів на уроках фізичної культури показало таке: завжди їх відвідує в 5-х класах 62,5–84 %, в 7-х – 42,86–47,62 %, однак в 9-х класах відмічається зниження кількості стверджуючих відповідей – 18,18–16,67 %. Відмічена тенденція потребує додаткових досліджень, спрямованих на визначення факторів, що здатні спричинити такий спад активності (табл. 3.11).

Таблиця 3.11 – Характеристика відвідування і активності дівчат середнього шкільного віку на уроках фізкультури, %

Локація шкіл	Когорта	Відвідую уроки фізкультури				Займаюся на повну силу на уроках фізкультури			
		Так	Часто	Інколи	Ні	Так	Часто	Інколи	Ні
5 клас									
Міські школи	n=25	84,00	12,00	4,00	-	8,00	36,00	56,00	-
Сільські школи	n=16	62,5	37,5	-	-	18,75	43,75	37,5	-
7 клас									
Міські школи	n=21	47,62	42,86	4,76	4,76	28,57	47,62	19,05	4,76
Сільські школи	n=14	42,86	14,29	35,71	7,14	42,86	42,86	14,29	-
9 клас									
Міські школи	n=22	18,18	40,91	31,82	13,64	-	50	50	-
Сільські школи	n=18	16,67	44,44	27,78	11,11	11,11	72,22	11,11	5,56

Часто відвідують уроки фізкультури в 5-х класах 12–37,5 % опитуваних дівчат. У 7-х класах частка тих дівчат, які відвідують уроки скоротилася 14,29–42,86 %, в 9-х класах частка дівчат, які часто відвідують уроки, збільшилася і склала 40,91–44,44 % опитуваних.

Інколи йдуть на урок фізичної культури 4,76 % дівчат 7-х класів в міських школах. Значний відсоток припадає на 7-мі класи сільських шкіл, де зазначена відповідь відмічена на рівні 35,71 %. Значний відсоток тих, хто інколи відвідує уроки фізичної культури, породжує необхідність додаткового вивчення цього питання, що, на нашу думку, потребує уточнюючих відповідей.

Ніколи не відвідують уроки фізкультури незначна частка дівчата 7-х класів (4,76 %, 7,14 %) та 9-х класів (13,64%, 11,11%) всіх об'єктів, на яких проводилося опитування. Яка причина таких відповідей – це питання не уточнювалося, можливо, у зв'язку із звільненням від навантажень та віднесенням їх до певної групи здоров'я.

Про те, що завжди займаюся на повну силу на уроках фізичної культури, серед дівчат міських і сільських шкіл, за відповідями анкети, відмітили 28,57 % і 42,86 % дівчат 7-х класів.

Більшість опитуваних дівчат середнього шкільного віку на уроках зазначили, що «Часто» та «Інколи» займаються на повну силу, однак є невелика частка тих, хто ніколи не перенапружується на уроках, а саме у 7-х класах міських шкіл 4,76 % та 5,56 % у 9-х класах сільських шкіл.

В таблиці 3.12 презентовано дані стосовно відвідування і активності хлопців середнього шкільного віку на уроках фізкультури.

У міських школах постійно відвідують уроки фізкультури в 5-х класах 40 % опитуваних хлопців та значно менше в 7-х класах – 15,38 %. Займаються на повну силу на уроках фізкультури «Часто» і «Завжди» у міських школах хлопці 5-х класів (по 45,45 %) і 7-х класів (42,30 % і 53,85 %).

У міських школах уроки фізкультури відвідують завжди, в більшості, хлопці 9-х класів (68,42 %) і займаються на повну силу на уроках постійно і часто, відповідно 36,84 % і 63,16 % опитуваних дев'ятикласників.

Таблиця 3.12 – Характеристика відвідування і активності хлопців середнього шкільного віку на уроках фізкультури, %

Локація шкіл	Кагорта	Відвідую уроки фізкультури			Займаюся на повну силу на уроках фізкультури		
		Так	Часто	Інколи	Так	Часто	Інколи
5 клас							
Міські школи	n=22	40,91	54,54	4,55	45,45	45,45	9,10
Сільські школи	n=13	61,54	30,77	7,69	30,77	46,15	23,08
7 клас							
Міські школи	n=26	15,38	69,24	15,38	42,30	53,85	3,85
Сільські школи	n=15	66,67	20,00	13,33	33,33	40,00	26,67
9 клас							
Міські школи	n=19	68,42	31,58	-	36,84	63,16	-
Сільські школи	n=18	61,11	33,33	5,56	33,33	66,67	-

У сільських школах завжди відвідують уроки фізичної культури значна частина хлопців, однак більшість зазначена у відповідях семикласників (66,67 %), які і займаються з повною віддачею завжди та часто, відповідно 33,33 % та 40,00 % опитуваних.

Часто та в повну силу на уроках фізкультури викладаються 66,67 % опитуваних хлопців 9-х класів.

У переважній більшості, у всіх розглянутих вибірках, спостерігається схожа ситуація з розподілом відповідей опитуваних хлопців, нівелюючи місце розташування закладу.

На нашу думку, для підвищення рівня залучення учнів на уроках фізичної культури і їх активне включення до виконання запропонованих фізичних навантажень необхідно забезпечувати відповідний психологічний

клімат під час уроку, переважно за рахунок позитивних емоцій, нівелювання випадків негативних емоцій та емоційно індиферентних ситуацій на уроці.

Моделювання інтересу та навчання вмінням, необхідним для здорової поведінки, відбувається через заохочення простої тимчасової поведінки з закріпленням позитивного результату.

Складовим компонентом рухової активності є ходьба, про що неодноразово зазначалось в Глобальних рекомендаціях ВООЗ з рухової активності для здоров'я, а саме про користь рухової активності аеробного характеру помірної інтенсивності. Пересування до школи залежить, в даному випадку, від місця розташування, проживання та локації школи (табл. 3.13).

Таблиця 3.13 – Характеристика рухової активності дівчат середнього шкільного віку під час пересування до школи, %

Локація шкіл	Когорта	Я добираюсь до школи пішки				Я добираюсь до школи транспортом			
		більше 30 хв.	від 20 до 30 хв.	від 10 до 20 хв.	менше 10 хв.	більше 30 хв.	від 20 до 30 хв.	від 10 до 20 хв.	менше 10 хв.
5 клас									
Міські школи	n=25	8,00	20,00	40,00	32,00	52,00	-	20,00	28,00
Сільські школи	n=16	18,75	62,5	12,00	-	-	-	62,50	37,50
7 клас									
Міські школи	n=21	33,3	28,57	28,57	9,52	19,05	28,57	38,10	14,29
Сільські школи	n=14	7,14	57,14	28,57	7,14	7,14	35,71	21,43	35,71
9 клас									
Міські школи	n=19	31,58	42,11	10,53	15,79	-	15,79	57,89	26,32
Сільські школи	n=18	33,33	44,44	16,67	5,56	-	50,00	44,44	5,56

Менше 10 хв до школи добираються пішки 32,00 % дівчат 5-х класів міських шкіл і трохи менше 28 % долають цей шлях на транспорті.

У сільських школах від 20 до 30 хв до школи добираються пішки, 62,5 % дівчат і менше 10 хв на транспорті – 37,5 %. Якщо звернути увагу

тільки на пересування пішки, як частину дороги до школи, то більше 30 хв це займає у дівчат сільської школи 18,75 %, в той час, як в міській місцевості, про цей бюджет часу зазначило тільки 8 % дівчат.

Можна говорити про комбіноване подолання шляху до школи, коли дівчата частину шляху проходять пішки, а частину – на транспорті, що залежить від місцевої інфраструктури, можливостей батьків, тобто наявності автомобіля. Співвідношення часу, на наш погляд, від цього і залежить і, звичайно, змінюється та варіюється.

У відповідях дівчат 5-х класів міських шкіл переважна більшість (52 %) добираються до школи транспортом більше 30 хвилин. У сільській місцевості про дорогу до школи з використанням транспорту від 10 до 20 хвилин і менше 10 хвилин відмітили 62,5 % і 37,5 % дівчат.

В умовах великого мегаполісу, в даному випадку Києва, а також Чернівців не завжди є можливість вибрати школу, зручну за місцем проживання, і потрібен час на пересування транспортом.

Підтвердженням цьому є досить актуальні дані, в яких встановлено, що санітарних нормативних відстаней між освітнім закладом та прилеглими житловими і громадськими будівлями дотримуються у 91 % проєктів сільських шкіл, тоді як в міських – лише 71 %, що сприяє ущільненню заселеної території [91, 114].

У міських школах добираються пішки більше 30 хвилин 33,3 % та від 20 до 30 хвилин 28,57 % дівчат 7-х класів. Також відмічено, що на транспорті витрачають від 10 до 20 хвилин і від 20 до 30 хвилин, відповідно 38,10 % і 28,57 %. Загалом, можна відмітити, що дорога до школи містить обидва компоненти, які ми аналізували, це і пересування пішки, і використання транспорту.

Також, за даними спеціальної літератури [114], відзначено фактичне порушення принципу пропорційності будівництва нових житлових будинків і необхідної кількості ЗЗСО, що призводить до використання шкіл,

розташованих на понаднормативній відстані, що спричиняє їх надлишкову потужність.

У сільських школах дівчата 7-х класів відзначають, що в більшості від 20 до 30 хвилин займає дорога пішки у 57,14 % опитуваних і стільки ж дорога на транспорті – 35,71 % (шкільний автобус або автівка батьків).

Відносно дівчат 9-х класів міської локації, виходячи з розподілу відповідей, можна зазначити, що вони пересуваються пішки більше 30 хвилин і від 10 до 20 хвилин з використанням транспорту, можливо, міське планування і розташування школи цьому й сприяє.

Дані щодо пересування хлопців 5-9 класів до школи в хронометричній тривалості представлено для аналізу та інтерпретації в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14 – Характеристика рухової активності хлопців середнього шкільного віку під час пересування до школи, %

Локація шкіл	Когорта	Я добираюсь до школи пішки				Я добираюсь до школи транспортом			
		більше 30 хв.	від 20 до 30 хв.	від 10 до 20 хв.	менше 10 хв.	більше 30 хв.	від 20 до 30 хв.	від 10 до 20 хв.	менше 10 хв.
5 клас									
Міські школи	n=22	22,73	54,54	13,64	9,10	22,73	68,18	-	9,10
Сільські школи	n=13	-	92,31	7,69	-	15,38	61,54	15,38	7,69
7 клас									
Міські школи	n=26	34,62	46,15	11,54	7,69	34,62	50	7,69	7,69
Сільські школи	n=15	26,67	33,33	20,00	20,00	6,67	73,33	6,67	20,00
9 клас									
Міські школи	n=19	21,06	57,89	5,26	15,79	26,32	52,63	10,53	10,53
Сільські школи	n=18	33,33	33,33	22,22	11,11	-	50	22,22	27,78

Переважає більшість хлопців 5-х класів міських та сільських шкіл (54,54 % і 92,31 %) добираються до ЗЗСО пішки від 20 до 30 хвилин. Таку ж

кількість часу витрачають на дорогу до школи, використовуючи транспорт, 68,18 % хлопців міських шкіл та 61,54 % сільських.

Досить малий відсоток тих, хто витрачає на дорогу менше 10 хвилин з розташуванням відповідної інфраструктури біля місця проживання. Більше 30 хвилин на дорогу пішки чи на транспорті витрачають учні 5-х класів міських шкіл – 22,73 %.

Аналіз отриманих результатів і опис інформації 5-х класів міських і сільських шкіл, дозволяє зробити висновки стосовно 7-х та 9-х класів різної територіальної локації, де визначаються дзеркальні тенденції й превалюючими відповідями є тривалість дороги від 20 до 30 хвилин і більше 30 хвилин пішки та на транспорті.

На нашу думку, саме територіальна локація закладу освіти (місто, об'єднана територіальна громада) є визначальним фактором у визначенні способу пересування.

За даними досліджень, проведених колективом авторів у 2020 році баланс основного фонду ЗЗСО у міських та сільських населених пунктах побудований до 2000-х років минулого століття. Зважаючи на те, що ЗЗСО є об'єктами громадського обслуговування населення житлової забудови і повинні розміщуватись у пішохідній доступності, то сьогодні принцип пропорційності порушується, адже реально на 10 млн. м² загальної площі побудованого житла, в середньому, будується 50 тис. м² ЗЗСО. Це, в першу чергу, стосується великих міст і міст-супутників [91].

За даними спеціальної літератури, зарубіжного практичного досвіду [138] є досить гарні ініціативи регульованого забезпечення пересування школярів пішки до школи через проєкт «Пішохідний шкільний автобус» (м. Рим), де діти під керівництвом дорослих «водіїв» йдуть за визначеним маршрутом збираючи дітей по дорозі до школи. «Пішохідний шкільний автобус» дає щоденну можливість для рухової активності, спілкування з однолітками і практичного засвоєння правил дорожнього руху.

Середні значення інтегральної оцінки рівня рухової активності дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів різної територіальної локації, наведені в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15 – Середньостатистичне значення рівня інтегральної оцінки рухової активності дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів різної територіальної локації

Локація шкіл	Когорта	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	m	V
5 клас					
Міські школи	n=25	2,70*	0,25	0,05	9,23
Сільські школи	n=16	2,55	0,27	0,07	10,66
7 клас					
Міські школи	n=21	2,57	0,36	0,08	13,82
Сільські школи	n=14	2,64*	0,34	0,09	12,71
9 клас					
Міські школи	n=22	2,40	0,30	0,06	12,58
Сільські школи	n=18	2,54*	0,28	0,07	10,91

Примітка. * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Середні значення бальної оцінки у дівчат 5-х класів складають відповідно: в міських школах – $2,70 \pm 0,05$ бали; сільських – $2,55 \pm 0,07$ бали зі статистично достовірними відмінностями ($p < 0,05$). Найбільші індивідуальні відмінності значень у вибірці відзначено у дівчат 5-х класів ($V = 10,66\%$).

Аналіз середньостатистичних показників рівня інтегральної оцінки визначає зворотну дзеркальну тенденцію. Середні значення бальної оцінки рухової активності у дівчат 7-х класів складають відповідно: в міських школах – $2,57 \pm 0,08$ бали; сільських – $2,64 \pm 0,09$ бали ($p < 0,05$). Індивідуальні відмінності за коефіцієнтом варіації у вираженні точності і повторності аналізу для дівчат міських шкіл склав $V = 13,82\%$, сільських – $V = 12,71\%$.

Вищі значення середнього показника бальної оцінки рухової активності відмічено у дівчат 9-х класів в сільських школах – $2,54 \pm 0,07$ бали, в

порівнянні з показником дівчат в міських школах, де він складає – $2,40 \pm 0,06$ бали; ($p < 0,05$).

Середні значення бальної оцінки рухової активності у дівчат 5-х та 7-х класів сільських і міських шкіл, в порівнянні з показником у дівчат 9-х класів, були достовірно вищими ($p < 0,05$), що дозволяє зробити припущення про зниження рівня рухової активності у віковому зрізі.

Найменші внутрішньо групові індивідуальні відмінності спостерігаються за цим показником у дівчат 5-х класів ($V = 9,23 \%$, $S = 0,25$).

Найвищі внутрішньо групові індивідуальні відмінності за визначеним показником відмічено в 7-х класах міських та сільських шкіл ($V = 13,82 \%$, $S = 0,36$; $V = 12,71 \%$, $S = 0,34$) та 9-х класах міських шкіл ($V = 12,58 \%$, $S = 0,30$)

Вищі значення показників спостерігаються в дівчат 5-х і 7-х класів міських шкіл при порівнянні з показниками дівчат сільських шкіл ($p < 0,05$).

Середні значення бальної оцінки рухової активності у хлопців 5-х класів складають в міських школах – $2,92 \pm 0,05$ бали; у сільських – $2,88 \pm 0,04$ бали (табл. 3.16).

Таблиця 3.16 – Середньостатистичне значення рівня інтегральної оцінки рухової активності хлопців 5-х, 7-х та 9-х класів різної територіальної локації

Локація шкіл	Когорта	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	m	V
5 клас					
Міські школи	n=22	2,92*	0,25	0,05	8,44
Сільські школи	n=13	2,64	0,23	0,07	9,62
7 клас					
Міські школи	n=26	2,88*	0,21	0,04	7,41
Сільські школи	n=15	2,73	0,28	0,07	10,32
9 клас					
Міські школи	n=19	2,87*	0,26	0,06	9,07
Сільські школи	n=10	2,74	0,42	0,10	15,17

Примітка. * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Ця тенденція спостерігається і в дівчат міських та сільських шкіл, що визначає вищий рівень рухової активності в учнів міських шкіл.

Середні значення бальної оцінки у хлопців 7-х класів складають в міських школах – $2,88 \pm 0,04$ бали; в сільських – $2,73 \pm 0,07$ бали.

Середні значення бальної оцінки у хлопців 9-х класів складають в міських школах – $2,87 \pm 0,06$ бали; в сільських школах – $2,74 \pm 0,10$ бали.

Найменші внутрішньогрупові індивідуальні відмінності при цьому, за середнім інтегрованим показником, спостерігаються у хлопців 7-х класів міських шкіл ($V=7,41$ %, $S=0,21$), найбільші – у хлопців 7-х і 9-х класів сільських шкіл ($V=10,32$ %, $S=0,28$ і $V=15,17$ %, $S=0,43$).

Оцінка показника інтегральної рухової активності дівчат за категоріями та мапою дослідження дає інформацію стосовно загальних тенденцій і прояву рухової активності, що відображено за рівнями.

Враховуючи той факт, що при аналізі середніх значень дівчат міських і сільських шкіл були відмічені досить високі значення коефіцієнту варіації, що визначає відмінності і статус однорідності/неоднорідності групи, було проведено розрахунок індивідуальних абсолютних показників за рівнями рухової активності з визначенням відносної частки.

У таблиці 3.17 представлено градацію за рівнями рухової активності дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів з урахуванням інтегрального показника.

У дівчат міських шкіл низький рівень рухової активності мають 8 % школярок в 5-х, 22,73 % – в 7-х та 36,36 % – в 9-х класах.

Низький рівень рухової активності може позначитися на формуванні негативних змін у розвитку і формуванні здоров'я учнів, фізичному розвитку та функціональних можливостях організму, розвитку захворювань серцево-судинної, ендокринної, кістково-м'язової систем.

Цьому сприяє характерне обмеження кількості та інтенсивності рухів, що зумовлено способом життя, гігієнічно нераціональна організація освітньо-виховного процесу, відсутність вільного часу.

Середній рівень рухової активності забезпечує нормальний розвиток фізичних та психічних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму, збереження та зміцнення здоров'я учнів, зокрема середнього шкільного віку.

Таблиця 3.17 – Градація за рівнями рухової активності дівчат середнього шкільного віку, %

Локація шкіл	Когорта	Рівень рухової активності		
		низький	середній	високий
5 клас				
Міські школи	n=25	8,00	84,00	8,00
Сільські школи	n=16	18,75	68,75	12,5
7 клас				
Міські школи	n=21	22,73	66,67	9,52
Сільські школи	n=14	28,57	57,14	14,29
9 клас				
Міські школи	n=22	36,36	59,09	4,54
Сільські школи	n=18	33,33	61,11	5,56

В наших дослідженнях середній рівень рухової активності в 5-х класах зафіксовано у 84,00 %, в 7-х – у 66,67 %, а в 9-х – у 59,09 % опитуваних, що забезпечує оптимальний фізичний розвиток і відповідає біологічним потребам дитячого організму у фізичній діяльності.

Високий рівень рухової активності відмічено в незначній кількості дівчат міських шкіл, зокрема 8 % дівчат в 5-х класах, 7-х та 9-х класах – 9,52 % та 4,54 % відповідно.

Загалом, в міських школах з отриманих загальних даних визначено тенденцію зростання долі низького рівня рухової активності та зменшення середнього рівня рухової активності у дівчат з 5-го до 9-го класу.

Такі синхронні процеси збільшення низького рівня рухової активності спостерігаються і відмічені у дівчат міських шкіл. У дівчат сільських шкіл низький рівень рухової активності в 5 класі складає 18,77 %, в 7-му – 28,

57 % та 9-му – 33,33 %. Загалом, спостерігається зростання в 9-х класах частки дівчат, які мають низький рівень рухової активності.

Низький рівень рухової активності негативно впливає на здоров'я учнів і супроводжується формуванням негативних змін у його зміцненні та збереженні. Розповсюдженість низького рівня рухової активності серед учнів вимагає дієвих кроків для оптимізації режиму дня, в тому числі, під час освітньо-виховного процесу в ЗЗСО.

Середній рівень рухової активності в 5-х класах склав 68,75 %, в 7-х – 57,14 % та 9-х – 61,11 % опитуваних, хоча спостерігається зниження частки дівчат з середнім рівнем рухової активності в 7-х класах і її збільшення в 9-х.

Такий рівень за інтегральною оцінкою зумовлений, на нашу думку, активністю та відповідним ставленням до уроків фізичної культури, роботою в секційних/гурткових заняттях за видами спорту, передбаченими відповідними нормативними документами.

Високий рівень рухової активності характеризується збільшенням енергетичних витрат, підвищеною руховою активністю за рахунок кратності занять в процесі фізичного виховання в ЗЗСО, участі у спортивних секціях та збільшення тривалості активних форм проведення вільного часу.

Високий рівень рухової активності відмічено в 5-х класах у 12,5 % дівчат, 7-х та 9-х класах, відповідно, – у 14,29 % та 5,56 % опитуваних.

Враховуючи той факт, що при аналізі середніх значень хлопців були відмічені досить високі значення коефіцієнту варіації, нами проведено розрахунок індивідуальних абсолютних показників за рівнями рухової активності з визначенням частки від загального.

У таблиці 3.18 представлено градацію за рівнями рухової активності хлопців середнього шкільного віку різної територіальної локації.

У міських школах, відповідно до використаної методики, у хлопців низький рівень рухової активності в 5-му класі було зафіксовано у 50 %, в 7-му та 9-му – у 11,54 % і 10,53 % відповідно. Загалом визначено позитивні зрушення в сторону зменшення частки хлопців, які мають низький рівень

рухової активності в процесі навчання. Можливо, на це вплинули і такі складові, як пересування пішки до школи, активність на уроках і перервах.

Таблиця 3.18 – Градація за рівнями рухової активності хлопців середнього шкільного віку, %

Локація шкіл	Когорта	Рівень рухової активності		
		низький	середній	високий
5 клас				
Міські школи	n=22	36,36	50,00	13,64
Сільські школи	n=13	15,38	84,62	-
7 клас				
Міські школи	n=26	11,54	76,92	11,54
Сільські школи	n=15	13,33	80,00	6,67
9 клас				
Міські школи	n=19	10,53	73,68	15,79
Сільські школи	n=18	33,33	61,11	5,56

Середній рівень рухової активності в 5-х класах склав 84,62 %, в 7-х і 9-х класах – 76,92 % і 73,68 % хлопців відповідно. Високий рівень рухової активності відмічено тільки в хлопців 7 класу – 13,33 % та 9 класу – 10 % хлопців.

Імовірно, на це вплинули такі складові, як зростання ролі свідомості у відношенні до власного здоров'я, формування особистого рівня індивідуальної фізичної культури через відвідування уроків фізичної культури і підвищення активності на них, збільшення участі в шкільних/позашкільних спортивних секціях.

У сільських школах низький рівень рухової активності в 5-х класах складає 15,35 %, в 7-х класах – 13,33 % та 9 класах – 33,33 %. Середній рівень рухової активності в 5-х класах був відзначений у 84,62 % дівчат, в 7-х класах – у 80,00 % та 9 класах – у 61,11 %.

Високий рівень рухової активності відмічено тільки у 7 та 9-х класах у 6,67 % та 5,56 %, відповідно. Звичайно, на інтегральну оцінку могли вплинути активності на секціях/гуртках з видів спорту, тривалі прогулянки

на свіжому повітрі і, безперечно, уроки фізичної культури, де хлопці свідомо працювали на повну силу.

Можливості школи дозволяють брати участь в тих формах рухової активності, які на сьогодні визнані світовою спільнотою, але, можливо, є прогалини з просвітницькою роботою, про яку останнім часом почали досить активно говорити провідні організації і спеціалісти.

Отримані дані, на фоні загальних процесів, свідчать про зниження загального обсягу рекомендованої рухової активності хлопців і дівчат 11-15 років, що зумовлено зростанням переваги пасивного відпочинку, значною тривалістю екранного часу (гаджети, планшети, ноутбуки, персональні комп'ютери), зниженням активності на уроках, а також меншою активною участю в заходах фізкультурно-спортивного характеру.

Таким чином, отримані результати щодо самооцінки рухової активності і їх інтерпретація з урахуванням визначених факторів дозволять зробити спробу раціонального перегляду рухового режиму з метою покращення загального рівня рухової активності як одного з головних корелянтів зміцнення та збереження здоров'я і покращення якості життя підлітків.

3.2 Самооцінка фізичного розвитку дітей 11-15 років

ЗЗСО сьогодні являють собою виключно економічно ефективну платформу, діяльність якої спрямована на збереження фізичного та духовного здоров'я учнів в умовах освітнього середовища.

Самооцінка, як елемент самопізнання, рефлексії, формується протягом розвитку підлітків під впливом мікро- і макросередовища та відображає їхні ціннісні орієнтації, які стимулюють або пригнічують діяльність, спрямовану на саморозвиток [60, 72,161, 196].

Аналіз взаємозв'язку між показниками допомагає визначити засоби, завдяки яким учні середнього шкільного віку різної територіальної локації вбачають можливості досягнення визначеної мети.

Особливої уваги набуває організація й реалізація освітнього процесу з фізичного виховання школярів з урахуванням локації проживання, соціально-економічних умов та сталого екологічного розвитку [50, 54].

На самооцінку фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку впливає суб'єктивний фактор і, водночас, зовнішні фактори. Опитувальник, що застосовувався в роботі, серед 70 тверджень визначає показник загальної самооцінки та показники фізичного розвитку, такі як: здоров'я, координація рухів, фізична активність, структурність тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, самооцінка [20].

Наше дослідження охоплює різні вікові групи школярів, зокрема 5-х, 7-х і 9-х класів міських і сільських населених пунктів. Ставлення до свого фізичного «Я» дівчат та хлопців середнього шкільного віку визначено в спектрі особливостей самоопису їхнього фізичного розвитку (табл. 3.19-3.20).

У дівчат 5-х класів сільських шкіл найвищий внесок в загальний рівень самооцінки внесли шкали «координація рухів» (84,92 %), «фізична активність» (82,99 %), «сила» (83,33 %), «самооцінка» (82,03 %), «витривалість» (81,25 %), «гнучкість» (77,59 %), «спортивні здібності» (67,53 %).

Також за цими шкалами дівчата 5-х класів сільських шкіл переважали за показниками дівчат міських шкіл. Однак у дівчат міських шкіл визначено 4 шкали, де їх значення є вищими в порівнянні з даними одноліток сільських шкіл, зокрема це: «здоров'я» (46,83 %), «стрункість» (84,22 %), «зовнішній вигляд» (82,67 %), «глобальне фізичне «Я»» (78,11 %)

У дівчат 7-х класів визначено певний перерозподіл відносно перегляду свого бачення щодо питань і їх трактувань в опитувальнику.

Визначальними для дівчат 7-х класів сільських шкіл і вищими значеннями шкал є «координація рухів», «сила» (78,77 %), «витривалість» (78,17 %), «зовнішній вигляд» (76,39 %) і «глобальне «Я»» (73,41 %).

Таблиця 3.19 – Середні значення показників опитувальника самоопи­су фізичного розвитку дівчат середнього шкільного віку (% від максимального балу) (n=116)

Показники	Клас навчання					
	5 кл		7 кл		9 кл	
	С.Ш. (n=16)	М.Ш. (n=25)	С.Ш. (n=14)	М.Ш. (n=21)	С.Ш. (n=18)	М.Ш. (n=22)
Здоров'я	72,14	76,83	72,02	76,29	74,07	77,37
Координація рухів	84,9	81,33	78,77	76,06	80,71	78,16
Фізична активність	82,99	80,33	75,99	79,10	71,91	76,77
Стрункість тіла	83,51	84,22	75,60	75,53	77,16	76,26
Спортивні здібності	67,53	65,67	62,90	77,91	61,27	64,14
Глобальне фізичне. Я	77,08	78,11	73,41	67,20	71,60	70,45
Зовнішній вигляд	80,90	82,67	76,39	73,54	78,09	77,53
Сила	83,33	71,89	78,77	76,19	77,47	75,88
Гнучкість	77,59	75,33	72,62	75,79	71,45	74,49
Витривалість	81,25	80,67	78,17	72,35	75,46	77,02
Самооцінка	82,03	79,17	73,07	75,60	77,08	75,47
Загальний рівень самоопи­су (420)	79,25	77,85	74,23	75,10	74,21	74,96

Самооцінка стану здоров'я, реакції організму на несприятливі умови навколишнього довкілля, перебіг хвороби ґрунтуються на конкретних питаннях, що стосуються наявності або відсутності захворювання. Дівчата 7-х класів міських шкіл вище оцінюють власне здоров'я (76,29 %) при порівнянні з однолітками сільських шкіл. Дівчата 7-х класів міських шкіл досить високо оцінили себе за шкалою «фізична активність» (79,10 %).

Значно вище оцінили себе дівчата 7-х класів міських шкіл при зіставленні з даними опитування дівчат сільських шкіл, зокрема за шкалами: «спортивні здібності» (77,91 %), «гнучкість» (75,79 %), «самооцінка» (75,60 %) і «загальний рівень самоопи­су» (75,10 %).

У дівчат 9-х класів міських шкіл відмічено певні тенденції, де вони за оцінкою мають вищі значення шкал «здоров'я» (77,37 %), «фізична

активність» (76,77 %), «спортивні здібності» (64,14 %), «гнучкість» (74,49 %), «загальний рівень самоопису» (74,96 %).

Аналіз показників самоопису дозволив встановити співвідношення значимості рангів загальної самооцінки фізичного розвитку дівчат середнього шкільного віку з урахуванням територіальної локації (рис. 3.1).

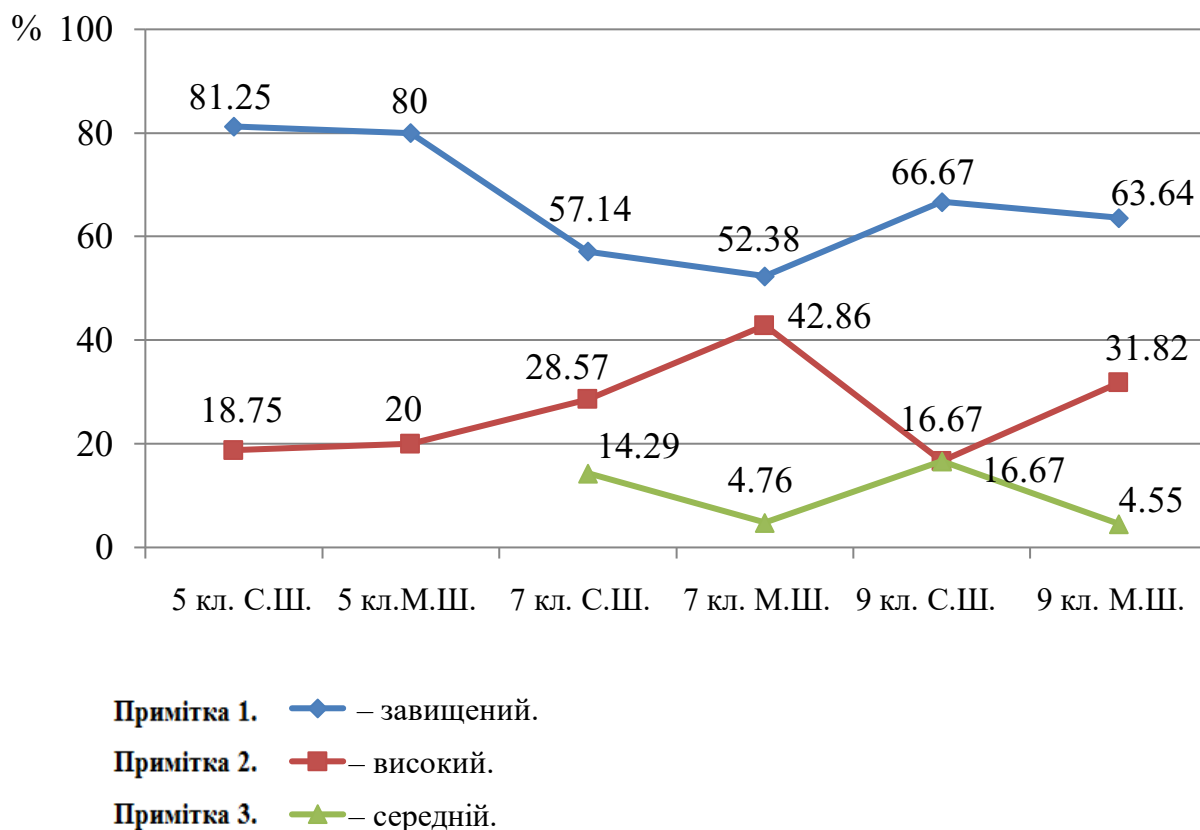


Рисунок 3.1 – Рівень загальної самооцінки фізичного розвитку дівчат сільських і міських шкіл (n = 116)

Схожі тенденції відмічені при аналізі результатів дівчат 7-х класів сільських (n=14) і міських шкіл (n=21), де відбувається адекватне збільшення частки високого рівня (відповідно 28,57 % і 42,86 %) і поява середнього рівня (14,29 % і 4,76 %) самооцінки фізичного розвитку із синхронним скороченням завищеного рівня самооцінки, що відображено на рисунку 3.1.

У дівчат 9-х класів сільських шкіл (n=18) завищена самооцінка фізичного розвитку відмічена у 66,67 %, що вище в порівнянні з даними

аналізу дівчат-семикласниць сільських шкіл і вище в порівнянні з однолітками міських шкіл.

У дівчат 9-х класів міських шкіл (n=22) високий рівень самооцінки склав 31,82 %, середній – тільки 4,55 %. Досить значна частка дівчат 9-х класів залишається з завищеним рівнем самооцінки (63,64 %), що потребує подальших досліджень і розвідок факторів, які визначають дану тенденцію.

Аналіз відповідей опитувальника, з урахуванням ключа методики самоопису фізичного розвитку, дозволив встановити частку і внесок кожної шкали в формування загальної самооцінки фізичного розвитку дівчат різних територіальних локацій (табл. 3.20).

Таблиця 3.20 – Середнє значення показників опитувальника самоопису фізичного розвитку хлопців середнього шкільного віку (% від максимального балу) (n=113)

Показники	Клас навчання					
	5 кл		7 кл		9 кл	
	С.Ш. (n=13)	М.Ш. (n=22)	С.Ш. (n=15)	М.Ш. (n=26)	С.Ш. (n=18)	М.Ш. (n=19)
Здоров'я	81,73	78,22	79,86	77,72	78,13	79,39
Координація рухів	79,91	79,67	77,78	80,56	80,71	79,53
Фізична активність	79,91	78,16	76,85	76,28	77,31	76,61
Стрункість тіла	79,49	81,31	78,33	79,70	78,09	77,19
Спортивні здібності	78,63	75,76	76,48	74,79	79,94	77,63
Глобальне фізичне. Я	76,71	75,51	74,26	74,47	80,25	77,49
Зовнішній вигляд	74,57	76,64	72,04	73,72	79,48	76,46
Сила	79,49	76,14	78,33	79,27	81,02	80,70
Гнучкість	71,37	74,12	68,89	67,31	66,20	64,33
Витривалість	76,28	74,87	79,07	77,03	81,33	75,15
Самооцінка	77,08	78,50	79,03	77,40	78,82	79,61
Загальний рівень самоопису (420)	77,84	77,24	76,62	76,28	78,81	76,65

У хлопців 5-х класів сільських шкіл найвищий показник відзначено за шкалою «здоров'я» – 81,73 % та «фізична активність» – 79,91 %. Низький

показник самоопису фізичного розвитку за шкалою «зовнішній вигляд» (74,57 %) і «гнучкість» (71,37 %) (від максимального показника).

У хлопців 5-х класів міських шкіл виявлено тенденцію до низької самооцінки таких показників фізичного розвитку як: «здоров'я» (78,22 %), «спортивні здібності» (75,76 %) і «глобальне фізичне «Я»» (75,51 %). Самооцінка є вищою за шкалами: «стрункність тіла» (81,31 %) та «координаційні здібності» (86,0 %).

Загалом у респондентів сільських шкіл, в порівнянні з міськими, при самоописі фізичного розвитку – вищі значення за шкалами: «здоров'я» (81,73 %), «фізична активність» (79,91 %), «сила» (79,49 %) та «спортивні здібності» (78,63 %), «глобальне фізичне «Я»» (76,71 %), «витривалість» (76,28 %).

У респондентів міських шкіл, в порівнянні з отриманими результатами самоопису фізичного розвитку в сільських школах, вищі значення відмічено за шкалами: «структура тіла» (81,73 %), «координація рухів» (79,67 %), «самооцінка» (78,50 %) та «зовнішній вигляд» (76,64 %), «гнучкість» (71,37 %).

У хлопців 5-х класів сільських і міських шкіл значення загального рівня самоопису склали, відповідно, 77,84 % і 77,24 %, що свідчить про дещо завищений рівень самооцінки школярів.

Хлопці 7-х класів в сільських школах найвищі оцінки поставили за такими шкалами: «здоров'я» (79,86 %), «витривалість» (79,07 %) «самооцінка» (79,03 %), «спортивні здібності» (76,48 %) та «фізична активність» (76,85 %).

У хлопців 7-х класів міських шкіл «координація рухів» отримала найвищий бал (80,56 %), наступними є такі показники як: «стрункність тіла» (79,70 %), «сила» (79,27 %), «глобальне фізичне «Я»» (74,47 %), «зовнішній вигляд» (73,72 %) та «гнучкість» (67,31 %).

Хлопці 9-х класів сільських шкіл мають найвищі значення за шкалами «витривалість» (81,33 %), «координація рухів» (80,71 %), «сила» (81,02 %). У

міських школах у хлопців 9-х класів найвище значення відмічається за шкалами «самооцінка» (79,61 %), «здоров'я» (79,39 %).

У хлопців сільських шкіл, за результатами, представленими в таблиці 3.30, виявлено тенденцію до зниження самооцінки таких показників фізичного розвитку як: «здоров'я» (з 81,73 % до 78,13 %), «фізична активність» (від 79,91 % до 77,31 %), «стрункість тіла» (з 79,49 % до 78,09 %) і «гнучкість» (з 71,37 % до 66,20 %).

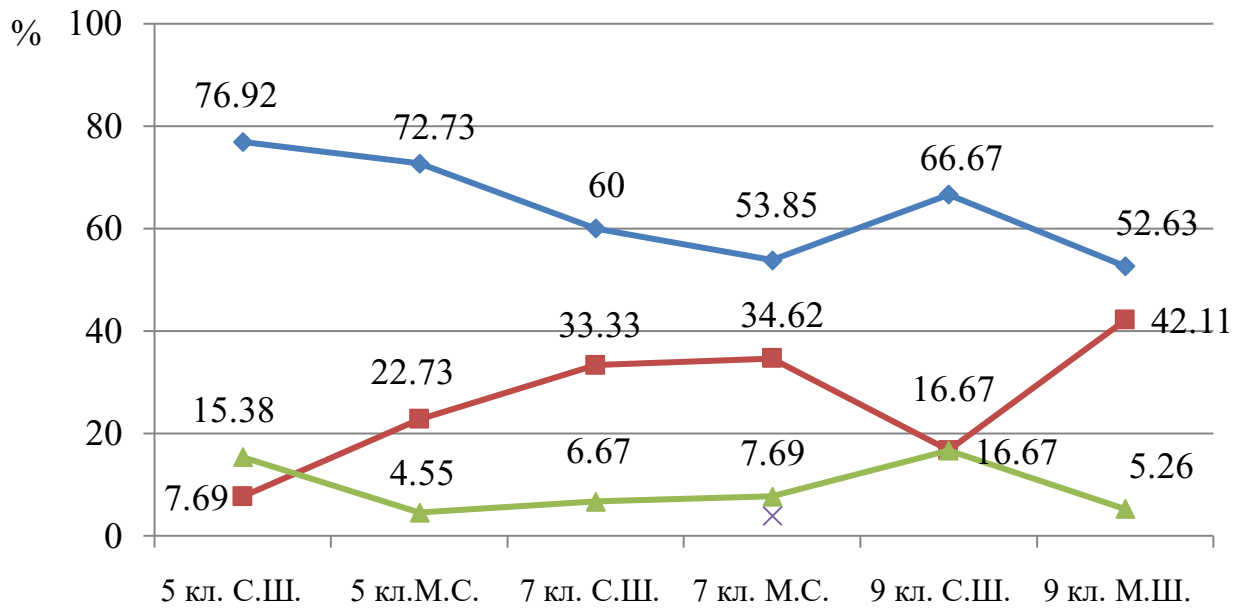
В огляді отриманих результатів привертає увагу і посилення самооцінки за визначеними шкалами у хлопців сільських шкіл, однак в 7-х класах спостерігається незначне зниження самооцінки, згідно з результатами, презентованими в таблиці 3.31.

Зростання бальної оцінки і відсоткового значення від максимальної кількості балів відмічено за шкалами: «координація рухів» (з 79,91 % до 80,71 %), «спортивні здібності» (з 78,63 % до 79,94 %), «глобальне фізичне «Я»» (76,71 % до 80,25 %), «зовнішній вигляд» (з 74,57% до 79,48%), «сила» (з 79,49 % до 81,02 %), «витривалість» (з 76,28 % до 81,33 %) та загального рівня самоопису до 78,81 %.

У міських школах у хлопців знижуються показники самоопису за такими шкалами: «координованість рухів» (з 79,67 % до 79,53 %), «фізична активність» (з 78,16 % до 76,61 %), «стрункість» (з 81,31 % до 77,19 %), «зовнішній вигляд» (з 76,64 % до 64,33 %), «гнучкість» (з 74,12 % до 64,33 %) та загального рівня самоопису до 76,65 %.

Зростає самооцінка у хлопців міських шкіл за шкалами: «здоров'я» (з 78,22 % до 79,39 %), «спортивні здібності» (з 75,76 % до 77,63 %), «глобальне «Я»» (з 75,51 % до 77,49 %), «сила» (з 76,14 % до 80,70 %), «витривалість» (з 74,87 % до 75,15 %).

Розрахунок, визначений в методиці самоопису, дозволив встановити рівні загальної самооцінки фізичного розвитку хлопців різних територіальних локацій (рис. 3.2).



- Примітка 1. — завищений.
 Примітка 2. — високий.
 Примітка 3. — середній.
 Примітка 4. — занижений.

Рисунок 3.2 – Рівень загальної самооцінки фізичного розвитку хлопців сільських і міських шкіл (n = 113)

Хлопці 5-х класів, які навчаються в сільських ЗЗСО (n=13), здебільшого мають завищену (76,92 %), середню (15,28 %) і тільки 7,69 % високу загальну самооцінку фізичного розвитку та рівня здоров'я.

Серед хлопців 5-х класів (n=22), які навчаються в міських ЗЗСО, мають завищену (72,73 %), високу (22,73 %) і, незначна частина, середню (7,69 %) загальну самооцінку фізичного розвитку та рівня здоров'я.

Серед п'ятикласників не виявлено осіб з низьким рівнем загальної самооцінки фізичного розвитку.

У хлопців 7-х класів сільських шкіл (n=17) завищена самооцінка виявлена у 60 %, висока – у 33,33 % і середня загальна самооцінка фізичного розвитку – у 6,67 %.

У міських школах респонденти розподілилися таким чином від загальної вибірки (n=26): завищена самооцінка була у 53,85 % опитуваних,

висока – у 34,62 %, середня – у 7,69 % та занижена самооцінка відмічена у 3,85 % від загальної вибірки хлопців 7-х класів міських шкіл.

Серед хлопців 9-х класів сільських шкіл (n=18) визначено більшу частку з завищеною (66,67 %), середньою (16,67 %) самооцінкою фізичного розвитку і зниження частки тих, хто має високу самооцінку (16,67 %) при порівнянні з розподілом, який відмічено в 7-х класах.

Для хлопців 9-х класів міських шкіл (n=19) визначальним є збільшення частки з високою (34,62 %) і середньою (7,69 %) самооцінками.

Розглядаючи дані в розрізі розподілу когорти, завищена оцінка у хлопців сільських шкіл визначає тенденцію до зниження і збільшення частки з високим і середнім рівнем самооцінок фізичної розвитку. У представників міських шкіл ця тенденція більш виражена з планомірним виділенням високого рівня самооцінки фізичного розвитку. Привертає увагу досить мала частка середнього рівня самооцінки фізичного розвитку і відсутність представників з заниженим рівнем.

В цілому, можна констатувати, що з віком самооцінка фізичного розвитку у школярів стає більш диференційованою. Особливо це помітно у дівчат середнього шкільного віку сільських і міських населених пунктів.

У хлопців середнього шкільного віку можна відмітити зміни в формуванні самооцінки, що відображається на посиленні відсоткового внеску визначених шкал методики в 9-х класах. Деякі відмінності відзначаються з урахуванням територіальної локації.

Таким чином, результати самоопису фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку різних територіальних локацій свідчать про завищену самооцінку фізичного розвитку школярів. Результати наших досліджень нададуть можливість врахувати ці аспекти при впровадженні організаційно-методичних умов реалізації рухової активності та їх інтеграції в освітнє середовище.

3.3 Характеристика фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку різної територіальної локації

На сьогоднішній день в передових практиках з фізичного виховання превалює оздоровча спрямованість фізичного виховання, де акцент фізичної підготовленості змістився на оцінку здоров'я, а не тільки продуктивності, тобто оцінки окремих сторін рухових можливостей організму, що визначають його прикладну реалізацію [45, 86, 94, 166, 192].

У контексті шкільного фізичного виховання, використання педагогічних тестів, як інституційних інструментів оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді, повинні потужно реалізувати освітній інструмент просвітницької роботи щодо важливості та користі фізичної підготовки для підтримання фізичної форми і загального стану здоров'я.

Вкрай важливо використовувати відповідні рухові тести і розуміти та інтерпретувати їх результати в контексті здоров'я, щоб звести до мінімуму помилкове уявлення і стигматизацію учнівської молоді. Моніторинг фізичної підготовленості та рухової компетентності за допомогою педагогічного тестування має важливе значення для визначення статусу рівня фізичного розвитку та виявлення ризиків, пов'язаних із здоров'ям [110, 111, 166].

У ході досліджень використано тестові завдання, що мають високий ступінь надійності, інформативності та відповідають іншим принципам вибору тестових випробувань [35, 53, 112, 113].

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку міських і сільських населених пунктів використовувалися такі контрольні вправи: біг 30 м, біг 4×9 м, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба із положення сидячи, метання тенісного м'яча, які наведені в навчальній програмі з фізичної культури [141].

Тестування компонентів фізичної підготовленості дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл проводилося за визначеними руховими тестами.

Зведені дані про фізичну підготовленість дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів різної територіальної локації представлено в таблицях 3.21-3.23.

Таблиця 3.21 – Середньостатистичні показники розвитку рухових якостей дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл, (n=41)

Рухові тести	Сільські школи (n=16)				Міські школи (n=25)			
	\bar{x}	S	m	V	\bar{x}	S	m	V
Біг 30 м, с.	6,66*	0,30	0,08	4,52	6,81	0,40	0,08	5,81
Стрибок у довжину з місця, см.	134,69	7,80	1,95	5,79	136,56*	5,49	1,10	4,02
Нахил тулуба із положення сидячи, см	5,88*	0,79	0,20	13,37	5,41	0,93	0,19	9,34
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	14,50	1,46	0,37	10,07	15,48*	2,37	0,47	8,28
Човниковий біг 4×9 м, с	12,34*	0,75	0,19	6,06	12,58	0,56	0,11	4,42
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	9,19	1,28	0,32	13,89	10,60*	2,08	0,42	10,64
Метання тенісного м'яча, м	15,56*	1,41	0,35	9,08	15,08	1,15	0,23	7,64

Примітка. * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Швидкісні здібності проявляються в комплексних рухових діях, які об'єднують в собі елементарні форми їх прояву: швидкість рухових реакцій, швидкість одиночного руху, частоту рухів в одиницю часу (темп).

У тестовому завданні біг 30 м, що дає уявлення про елементарну форму прояву бистроти, результат у дівчат сільських шкіл був достовірно кращим на 2,2 % в порівнянні з результатом дівчат-одноліток міських шкіл ($6,66 \pm 0,30$ с; $6,81 \pm 0,40$ с) ($p < 0,05$). Загалом, отримані середньостатистичні результати дівчат, при порівнянні з нормативними таблицями шкільної програми з фізичної культури, були на рівні достатньої компетентності.

У тестовому завданні «стрибок у довжину з місця», як показник розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості, достовірно вищі результати виявлено в дівчат 5-х класів міських шкіл ($136,56 \pm 5,49$ см; $134,69 \pm 7,80$ см) ($p < 0,05$).

Відмічається значна достовірна різниця результатів тесту нахил тулуба із положення сидячи у дівчат міських і сільських шкіл ($p < 0,05$). Результати тесту на гнучкість дівчат сільських шкіл і міських шкіл дозволяють констатувати різницю на рівні 8,69 % (від $5,88 \pm 0,79$ см до $5,41 \pm 0,93$ см). Відзначено найбільші індивідуальні відмінності за коефіцієнтом варіації у результатах тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи у дівчат міських шкіл ($V = 11,10$ %).

Отримані результати, незалежно від територіальної локації ЗЗСО, – нижчі від декларованих результатів/навчальної компетентності шкільної програми.

У дівчат міських шкіл, в порівнянні з представницями сільських шкіл, статистично достовірний результат спостерігається в тесті піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с ($15,48 \pm 2,37$ разів; $14,50 \pm 1,46$ разів) ($p < 0,05$).

Аналіз динаміки результатів дівчат в човниковому бігу 4×9 м, засвідчує, що спритність краще розвинута в представниць сільських шкіл, про що свідчить зафіксований результат $12,34 \pm 1,46$ с. У дівчат міських шкіл результат в спритності склав $12,58 \pm 0,56$ с і був нижчим на 5 %, в порівнянні з дівчатами сільських шкіл ($p < 0,05$).

У тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи статистично достовірні відмінності спостерігаються між дівчатами 5-х класів сільських і міських шкіл ($p < 0,05$). У сільських школах у дівчат 5-х класів результат склав $9,19 \pm 1,28$ разів, однак кращий результат відмічено в дівчат з міських шкіл – $10,60 \pm 2,08$ разів.

Слід відзначити найбільші індивідуальні відмінності за результатами цього тесту у дівчат міських і сільських шкіл ($V = 11,89$ %, $V = 10,64$ %), що свідчить про необхідність розвитку цієї рухової якості на уроках фізичної культури з урахуванням диференційованого підходу.

Швидкісно-силові здібності також оцінювали із застосуванням тестової вправи метання тенісного м'яча, де враховувалась дальність виконання

метання дівчатами 5 класів. Кращі результати в цій вправі відмічено у дівчат 5-х класів сільських шкіл ($15,56 \pm 1,41$ м), які достовірно різняться з результатами представниць міських шкіл ($15,08 \pm 1,25$ м)($p < 0,05$).

В основі прояву загальної витривалості лежить сукупність функціональних можливостей організму людини, які базуються на вдосконаленні роботи вегетативних систем організму і відповідних механізм енергозабезпечення різних видів рухової діяльності [10, 27].

У фізіології людини [65, 115] витривалість визначається як здатність долати стомлення, що розвивається, або як зниження працездатності людини.

Для характеристики витривалості, як здатності дітей середнього шкільного віку до тривалого виконання певної рухової діяльності, переборюючи стомлення, що розвивається використано пробу Руф'є (рис. 3.3).

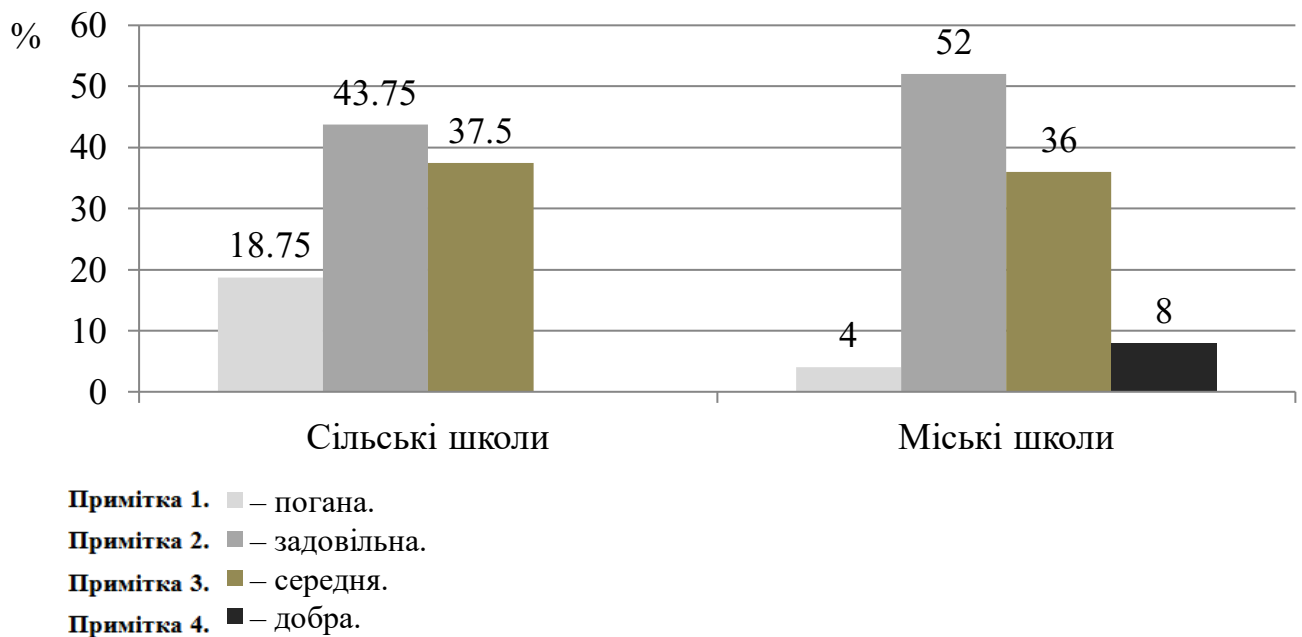


Рисунок 3.3 – Розподіл за рівнями фізичної робото здатності дівчат 5-х класів різної територіальної локації (n = 41)

За результатами проведених вимірів, лише у 8 % дівчат 5-х класів міських шкіл відмічено добру фізичну робото здатність. У дівчат 5-х класів сільських шкіл середній рівень фізичної робото здатності було визначено у

43,75 % від загальної когорти, що на 4 % більше в співставленні з даними дівчат сільських шкіл (36 %).

Загальний аналіз отриманих розрахункових результатів свідчить і про наявність частки з поганою фізичною роботоздатністю серед дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл – 18,5 % і 4 % відповідно.

Показники розвитку рухових якостей в тестових вправах дівчат 7-х класів міських і сільських шкіл мають свої особливості, які детально представлено в таблиці 3.22.

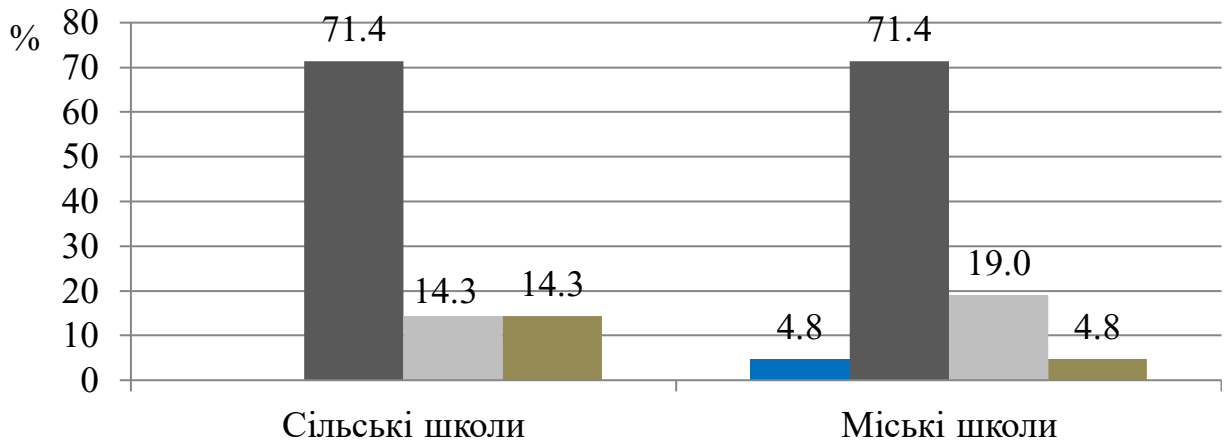
Таблиця 3.22 – Середньостатистичні показники розвитку рухових якостей дівчат 7-х класів сільських і міських шкіл, (n=35)

Рухові тести	Сільські школи (n=14)				Міські школи (n=21)			
	\bar{x}	S	m	V	\bar{x}	S	m	V
Біг 30 м, с	6,09*	0,27	0,07	4,51	6,17	0,40	0,09	6,41
Стрибок у довжину з місця, см	143,29*	6,26	1,67	4,37	137,76	6,34	1,38	4,60
Нахил тулуба із положення сидячи, см	8,05*	0,70	0,19	8,67	7,52	1,77	0,39	9,54
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	17,43*	2,06	0,55	11,85	16,48	1,66	0,36	10,09
Човниковий біг 4×9 м, с	12,31*	0,48	0,13	3,87	12,45	0,34	0,07	2,72
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	10,86*	1,35	0,36	12,44	9,95	1,47	0,32	14,72
Метання тенісного м'яча, м	17,07*	1,64	0,44	9,60	15,90	1,55	0,34	9,72

Примітка. * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Найменші індивідуальні відмінності відмічено у когортах дівчат всіх територіальних локацій за тестом «Човниковий біг 4×9 м» ($V = 3,87$ %, $V = 2,72$ %), що свідчить про більшу однорідність результатів і можливість складання даного тесту на достатньому рівні навчальних досягнень.

Результати констатуючої оцінки фізичної роботоздатності дівчат 7-х класів сільських і міських шкіл в порівнянні представлено на рисунку 3.4.



Примітка 1. ■ – погана.

Примітка 2. ■ – задовільна.

Примітка 3. ■ – середня.

Примітка 4. ■ – добра.

Рисунок 3.4 – Розподіл за рівнями фізичної роботоздатності дівчат 7-х класів різних територіальних локацій (n = 35)

За даними результатів оцінки, незалежно від територіальної локації, у дівчат домінує задовільна фізична роботоздатність у обох когортах – на рівні 71,4 %.

Враховуючи те, що оцінка витривалості лімітується проявом функціональних можливостей організму, в першу чергу, його серцево-судинною та дихальною системами, необхідно враховувати отримані результати як об'єктивний фактор у плануванні фізичних навантажень.

У дівчат 7-х класів міських шкіл частка з середнім рівнем фізичної роботоздатності вища (19,0 %), в порівнянні з однолітками сільських шкіл (тільки 14,3 %), проте у сільських школах відмічено добрий рівень 14,3 %.

Як видно з результатів проведених досліджень, рівень фізичної роботоздатності переважно є задовільним, що може бути пов'язано із збільшенням розумового навантаження для виконання домашніх завдань і занять з репетитором в позаурочний час, паралельним зменшенням обсягу спеціально організованої рухової активності в різних її індивідуальних проявах, які притаманні дівчатам сільських і міських шкіл. Загалом,

визначена хвилеподібність розподілу за рівнями роботоздатності може бути пов'язана з адаптивними перебудовами організму залежно від специфіки фізичного навантаження [115].

В таблиці 3.23 представлено окремі сторони рухових можливостей дівчат 9-х класів сільських і міських шкіл за результатами рухових тестів.

Таблиця 3.23 – Середньостатистичні показники розвитку рухових якостей дівчат 9-х класів сільських і міських шкіл, (n=40)

Рухові тести	Сільські школи (n=18)				Міські школи (n=22)			
	\bar{x}	<i>S</i>	<i>m</i>	<i>V</i>	\bar{x}	<i>S</i>	<i>m</i>	<i>V</i>
Біг 30 м, с	5,94*	0,32	0,08	5,42	6,06	0,32	0,07	5,21
Стрибок у довжину з місця, см	154,78*	7,12	1,68	4,60	152,18	9,99	2,13	6,56
Нахил тулуба із положення сидячи, см	9,94*	1,06	0,25	10,62	9,59	1,05	0,22	10,99
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с, к-сть разів	19,50	3,09	0,73	11,86	19,55	3,17	0,68	11,24
Човниковий біг 4×9 м, с	11,94*	0,44	0,10	3,73	11,98	0,38	0,08	3,18
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12,11	1,68	0,40	12,84	12,82*	1,94	0,41	12,16
Метання тенісного м'яча, м	18,39*	1,91	0,45	10,41	18,55	1,53	0,33	8,27

Примітка. * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Результати в рухових тестах визначають достовірно кращі результати у дівчат 9-х класів сільських шкіл, порівняно з представницями міських шкіл ($p < 0,05$).

За результатами педагогічного тестування, визначено різницю в якісній оцінці дівчат 9-х класів сільських і міських шкіл, зокрема в: швидкості – на 2 %; гнучкості – 3,5 %; спритності – 0,3 %; силі – 5,5 % та різних проявах швидко-силових здібностей - 1,7 %; 0,3 %; 0,9 % ($p < ,05$).

Найбільші індивідуальні відмінності відмічено у групах дівчат 9-х класів сільських і міських шкіл також в тестах піднімання тулуба в сід з

положення лежачи за 30 с ($V=11,86\%$, $V=11,24\%$), згинання і розгинання рук в упорі лежачи ($V=12,84\%$, $V=12,16\%$), що потребує додаткової уваги при плануванні навантажень при розвитку силових і швидко-силових здібностей дівчат.

Загалом коефіцієнти варіації були високими безпосередньо в цій групі дівчат 9-х класів, що визначає досить розрізнені результати в тестових вправах, що обумовлено рівнем і характером їх підготовки.

За результатами оцінки фізичної роботоздатності дівчат 9-х класів, відзначено такий розподіл в сільських школах: 55,6 % віднесено до задовільного рівня, 44,4 % мають середній рівень (рис. 3.5).

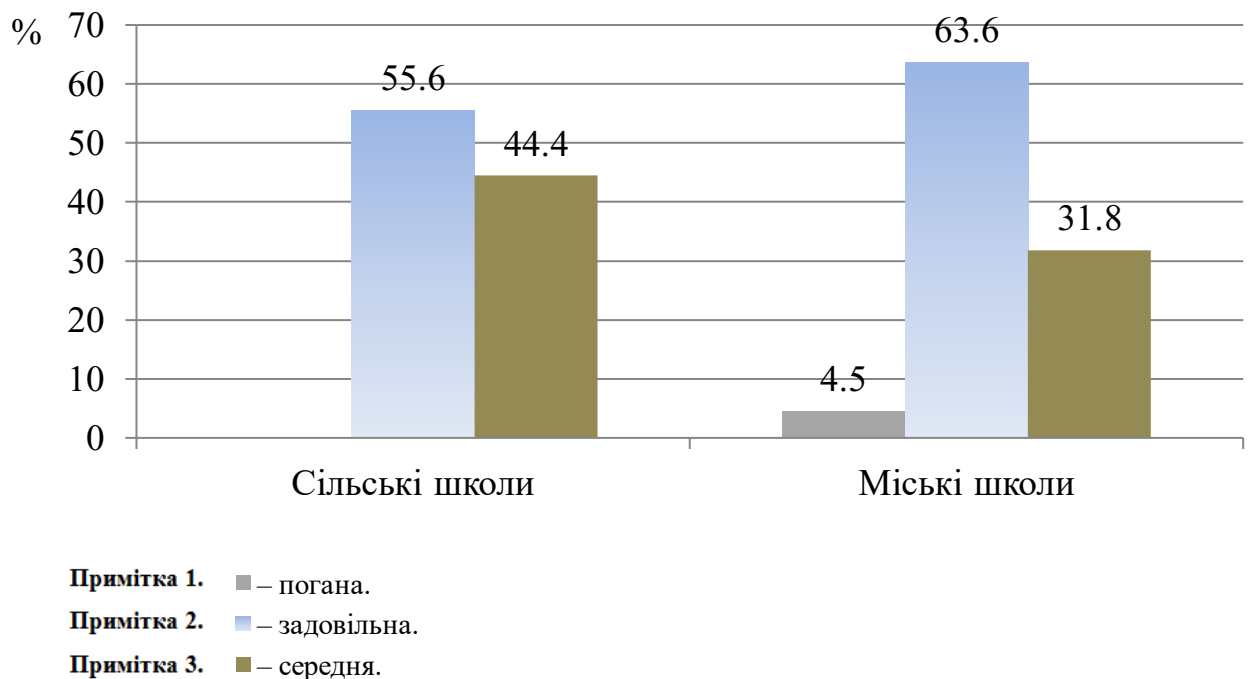


Рисунок 3.5 – Розподіл за рівнями фізичної роботоздатності дівчат 9-х класів різних територіальних локацій (n = 40)

У міських школах тенденція гірша: задовільна фізична роботоздатність відмічена у 63,6 % від загальної когорти, середня – у 31,8 %, погана – у 4,5 %.

Узагальнюючи отримані дані результатів фізичної підготовленості дівчат і порівняння їх в наступності класів (5-х, 7-х і 9-х), визначено певні тенденції з урахуванням віку дівчат і територіальної локації.

За визначений період моніторингу з 5-го до 9-го класу у дівчат результат тесту біг 30 м, що характеризує прояв бистроти, в сільських школах виріс на 10,8 % (з $6,66 \pm 0,30$ с до $5,94 \pm 0,32$ с), в міських школах, за цим тестом, приріст склав 11 % (з $6,81 \pm 0,40$ с. до $6,06 \pm 0,32$ с.). Це може свідчити про те, що швидкісні здібності у дівчат мають інші темпи приросту і найбільший темп відмічається в період з 12 до 14 років.

Загалом, за період з 5-го до 9-го класу у дівчат результат тесту стрибок в довжину з місця, що характеризує швидкісно-силові здібності і вибухову силу, в сільських школах позитивно зріс на 12 % (з $134,69 \pm 7,80$ см. до $154,78 \pm 0,32$ см.), в той час, як у міських школах приріст склав 10,3 % (з $136,56 \pm 5,49$ см. до $152,18 \pm 9,99$ см.).

Звертаючись до аналізу результатів тесту на гнучкість за період з 5-го до 9-го класу у дівчат результат у сільських школах прогресував на 41 % (з $5,88 \pm 0,79$ см. до $9,94 \pm 1,06$ см.), в той час, як у міських школах приріст склав 43,6 % (з $5,41 \pm 0,93$ см. до $9,59 \pm 1,05$ см.).

Моніторинг результатів дівчат 5–9-х класів сільських і міських шкіл в тестовій вправі піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с свідчить про зростання показників на 21 % (з $15,48 \pm 2,37$ разів до $19,5 \pm 3,09$ разів) і 25,8 % (з $14,50 \pm 1,46$ разів до $19,55 \pm 3,17$ разів) відповідно.

Аналіз розвитку спритності, за результатами кількісної оцінки тесту човниковий біг 4×9 м, у дівчат 5–9-х класів сільських шкіл свідчить про приріст на 5,1 % (з $12,58 \pm 0,56$ с до $11,94 \pm 0,44$ с), в міських школах – на 3 % (з $12,34 \pm 1,46$ с до $11,98 \pm 0,38$ с).

Аналіз розвитку силових здібностей, здійснений в процесі моніторингу результатів тестування згинання та розгинання рук в упорі лежачи в 5-х, 7-х і 9-х класах, свідчить про значне їх покращення в сільських школярів – на 24 % (з $9,19 \pm 1,28$ разів до $12,11 \pm 1,68$ разів), а в дівчат міських шкіл – на 17,3 % (з $10,60 \pm 2,08$ разів до $12,82 \pm 1,94$ разів).

Аналіз отриманих результатів, в розрізі наступності навчання дівчат 5-х, 7-х і 9-х класах, в тестовій вправі метання тенісного м'яча визначає такі

зрушення: в сільських школярів на 15,4 % (з $15,56 \pm 1,41$ м до $18,39 \pm 1,91$ м), а в міських – на 18,7 % (з $15,08 \pm 1,25$ м до $18,55 \pm 1,53$ м).

За показниками фізичної роботоздатності у дівчат 5-х, 7-х і 9-х класів сільських і міських шкіл відмічено коливання середнього і задовільного рівнів, які, в основному, і визначають загальний стан.

Імовірно, це обумовлено тим, що у дітей середнього шкільного віку не завершено формування механізмів, що регулюють і координують функції серця і судин як апарату кровообігу. Тому адаптаційні можливості апарату кровообігу у підлітків реагують на фізичні навантаження менш економніше, що призводить до максимального функціонального напруження [46, 115].

Аналіз вікових особливостей динаміки розвитку компонентів фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку різної територіальної локації (міські і сільські школи) здійснено за результатами тестування основних фізичних здібностей: швидкісних здібностей/бистроти, швидкісно-силових здібностей, загальної витривалості, спритності, сили і гнучкості.

Зведені дані про фізичну підготовленість хлопців 5-х, 7-х та 9-х класів різної територіальної локації представлено в табл. 3.24 - 3.26.

Особливе місце в розвитку рухових якостей займають швидкісно-силові якості, високий рівень розвитку яких має велике значення в оволодінні життєво необхідними руховими навичками, а також від них залежить прояв всіх інших фізичних якостей.

У тестовій вправі «Біг 30 м» результат у хлопців сільських шкіл кращий на 4,5 % в порівнянні з хлопцями міських шкіл ($6,19 \pm 0,41$ с; $6,47 \pm 0,43$ с). Швидкість рухових реакцій визначається, переважно, регуляторними факторами – швидкістю та рухливістю нервових процесів, а також тимчасовим станом нервової системи.

Швидкість поодинокого м'язового скорочення та здатність до швидкого початку руху залежить від пускового числа рухових одиниць, композиції м'язових волокон [65, 113].

У тесті нахил тулуба із положення сидячи найкращі показники спостерігаються у хлопців сільських шкіл в порівнянні з однолітками міських шкіл (відповідно $4,35 \pm 0,55$ см і $4,30 \pm 1,03$ см) ($p < 0,05$). У хлопців міських шкіл спостерігаються і найбільші індивідуальні відмінності за виконанням даного тесту ($V = 9,01$ %).

Таблиця 3.24 – Середньостатистичні показники розвитку рухових якостей хлопців 5-х класів сільських і міських шкіл, (n=35)

Рухові тести	Сільські школи (n=13)				Міські школи (n=22)			
	\bar{x}	S	m	V	\bar{x}	S	m	V
Біг 30 м, с	6,19*	0,41	0,11	6,61	6,47	0,43	0,09	6,60
Стрибок у довжину з місця, см	140,15*	5,93	1,64	4,23	136,05	4,08	0,87	3,00
Нахил тулуба із положення сидячи, см	4,35	0,55	0,15	12,76	4,30	1,03	0,22	9,01
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с, к-сть разів	18,85*	2,54	0,71	8,50	17,05	1,09	0,23	6,40
Човниковий біг 4×9 м, с	11,87*	0,44	0,12	3,69	12,04	0,81	0,17	6,71
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	14,15*	1,82	0,50	11,85	13,68	1,86	0,40	10,61
Метання тенісного м'яча, м	21,31*	1,84	0,51	8,65	20,82	1,44	0,31	6,90

Примітка. * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Аналіз динаміки спритності хлопців 5-х класів, що оцінювалась за результатами подолання нормативної дистанції 4×9 м, також свідчить про достовірно кращі результати ($p < 0,05$) у хлопців сільських шкіл.

Сила є інтегральною фізичною якістю, від якої, в тій чи іншій мірі, залежить прояв всіх інших фізичних якостей [5, 6].

У тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи, що характеризує силу рук і плечового поясу хлопців, результат також статистично кращий у хлопців сільських шкіл на 3,4 % ($p < 0,05$), у порівнянні з міськими.

Потрібно відмітити індивідуальні відмінності за результатами оцінки сили м'язів верхніх кінцівок в сільських і міських школярів ($V = 11,85\%$ та $V = 10,61\%$), що може свідчити про необхідність оперативного планування навчального матеріалу модулів з цим контингентом і підтверджує необхідність реалізації гнучкості планування та індивідуалізації пропонованих завдань відповідно до педагогічної характеристики класу.

Для оцінки швидко-силових здібностей хлопців 5-х класів застосовано блок педагогічних рухових тестів шкільної навчальної програми з фізичної культури (стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, метання тенісного м'яча).

Достовірні відмінності в результатах тесту стрибок у довжину з місця спостерігаються у хлопців 5-х класів сільських і міських шкіл ($140,15 \pm 9,93$ см; $136,05 \pm 4,08$ см) ($p < 0,05$).

Результати тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с для оцінки сили і силової витривалості м'язів тулуба у хлопців сільських шкіл були вищими, в порівнянні з однолітками з міських шкіл на 10,6 %. Варто зазначити наявність статистично достовірних відмінностей у результатах даного тесту ($p < 0,05$). У хлопців сільських шкіл відмічено і найбільші індивідуальні відмінності за даним тестом ($V = 8,50\%$).

Статистично достовірні відмінності за результатами тесту у хлопців 5-х класів відмічено в метанні тенісного м'яча ($21,31 \pm 1,84$ м; $20,82 \pm 1,44$ м) ($p < 0,05$). Можна припустити, що вищий рівень розвитку швидко-силових здібностей у хлопців 5-х класів сільських шкіл, за даним блоком тестових вправ, забезпечується за рахунок достатнього рівня розвитку гнучкості в плечових суглобах і грудного відділу хребта, швидкості рухів, а також координаційних здібностей (спритності).

За даними спеціальної літератури [35] і твердженнями низки науковців [10, 27, 42, 47], за результатами проби Руф'є, можна судити про потенційні можливості організму виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу, його серцево-судинної та

дихальної систем.

Визначено потенційні можливості організму хлопців 7-х класів за рахунок злагодженого функціонування серцево-судинної та дихальної систем характеризують рівень фізичної роботоzдатності і загальної витривалості (рис. 3.6).

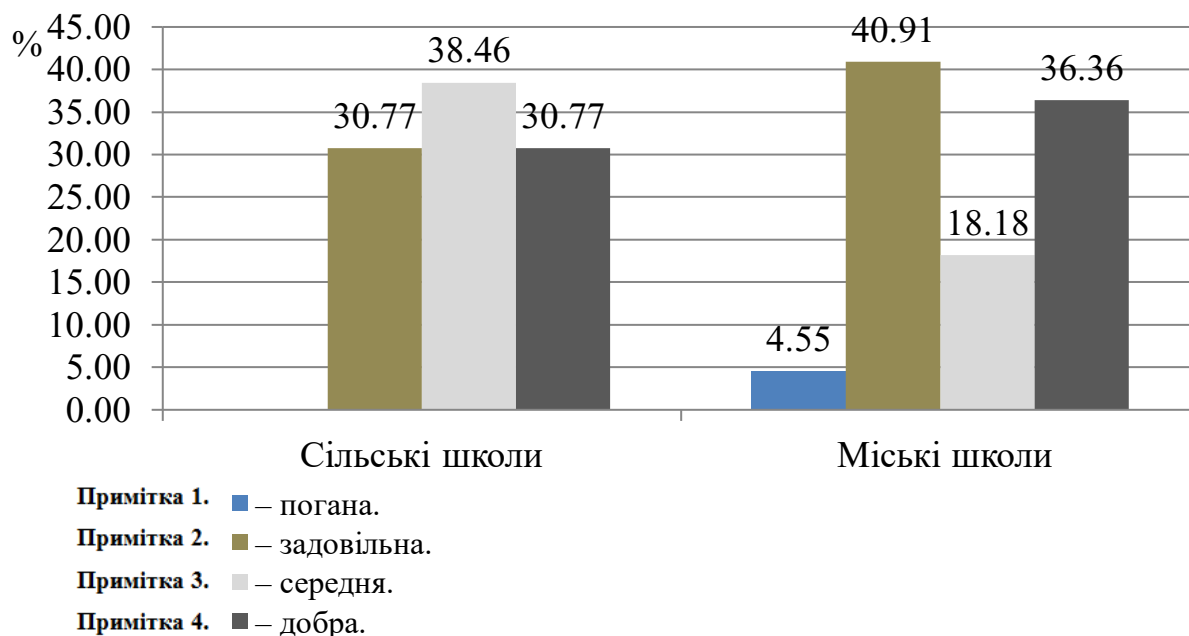


Рисунок 3.6 – Розподіл за рівнями фізичної роботоzдатності хлопців 5-х класів різних територіальних локацій (n=35)

Задовільний рівень фізичної роботоzдатності відзначено у 30,77 % хлопців сільських шкіл і значно більше у однолітків міських шкіл – 40,91 %. Відзначено, що середній і добрий рівні фізичної роботоzдатності у хлопців сільських шкіл склав 38,46 % і 30,77 % від загальної когорти.

У міських школах у хлопців 5-х класів відмічено значний відсоток з добрим рівнем фізичної роботоzдатності – 36,36 % і частку – 18,18 % середнього рівня, а також 4,55 % школярів з поганою фізичною роботоzдатністю.

Така тенденція в інертності розподілу за рівнями фізичної роботоzдатності хлопців 5-х класів міських шкіл може свідчити про

напруження адаптаційних механізмів і послаблення діяльності серцево-судинної системи.

В таблиці 3.25 представлено середньостатистичні показники розвитку рухових якостей хлопців 7-х класів міських і сільських шкіл.

Результати тестової вправи «Біг 30 м» відповідали достатньому рівню навчальних досягнень, згідно з навчальною програмою з фізичної культури, однак у хлопців сільських шкіл були достовірно ($p < 0,05$) кращі результати на 2,2 % ($5,86 \pm 0,39$ с; $5,99 \pm 0,42$ с).

Таблиця 3.25 – Середньостатистичні показники розвитку рухових якостей хлопців 7-х класів міських і сільських шкіл, (n = 41)

Рухові тести	Сільські школи (n=15)				Міські школи (n=26)			
	\bar{x}	S	m	V	\bar{x}	S	m	V
Біг 30 м, с	5,86*	0,39	0,10	6,63	5,99	0,42	0,08	7,06
Стрибок у довжину з місця, см	159,67*	3,77	0,97	2,36	157,73	5,50	1,08	3,49
Нахил тулуба із положення сидячи, см	9,25*	1,28	0,33	11,84	9,02	0,84	0,17	9,34
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	22,80	4,75	1,23	14,85	23,58*	2,55	0,50	10,81
Човниковий біг 4×9м, с	11,33*	0,79	0,20	6,93	11,91	0,78	0,15	6,54
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	16,27*	1,94	0,50	11,95	15,31	1,38	0,27	9,01
Метання тенісного м'яча, м	24,07	1,71	0,44	7,10	23,98	1,58	0,31	6,58

Примітка. * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Оцінка швидко-силових здібностей хлопців 7-х класів, здійснена на основі тесту стрибок в довжину з місця, свідчить про достовірні ($p < 0,05$) відмінності при порівнянні отриманих результатів. Так, кращі результати демонструють хлопці сільських шкіл – $159 \pm 3,77$ см, в порівнянні з результатами одноліток з міських шкіл – $157,73 \pm 5,50$ см.

Доповненням до оцінки швидко-силових здібностей хлопців 7-х класів є результати тестової вправи «піднімання тулуба в сід з положення

лежачи за 30 с». Достовірно ($p < 0,05$) кращі результати зазначеної вище вправи продемонстрували хлопці міських шкіл ($23,58 \pm 2,55$ разів; $22,80 \pm 4,75$ разів).

У хлопців сільських шкіл відмічено досить високі індивідуальні відмінності, що свідчить про неоднорідність групи і різний стан їх підготовленості ($V = 14,85\%$). На цей факт потрібно звернути увагу і враховувати для оперативного і поточного планування занять та відповідних завдань для покращення зазначеної рухової якості.

Результати в тестовій вправі метання тенісного м'яча не визначили достовірних відмінностей у хлопців сільських і міських шкіл, а сам показник був нижчим від достатнього рівня досягнень, задекларованого в навчальній програмі з фізичної культури ($p > 0,05$). В деякій мірі це може бути пов'язано з тим, що швидкісні та швидкісно-силові здібності хлопців тісно пов'язані з рівнем розвитку таких рухових якостей як: сила, потужність енергетичних процесів, рухливість у суглобах і координаційних здібностей. Їх удосконалення потрібно здійснювати паралельно з розвитком сили, анаеробних алактатних здібностей, гнучкості [53].

Результати тесту на гнучкість у всіх хлопців 7-х класів знаходилися на достатньому рівні, однак достовірно кращі результати продемонстрували хлопці сільських шкіл ($p < 0,05$).

Найбільші індивідуальні відмінності виявлено у хлопців сільських шкіл ($V = 13,37\%$). Незважаючи на те, що показник коефіцієнту варіації у хлопців міських шкіл знаходився в межах допустимого, проте теж був досить високим ($V = 9,34\%$). На цю рухову якість потрібно звертати увагу, адже недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми.

У хлопців 7-х класів відмічено достовірно вищі результати в педагогічних тестах: човниковий біг 4×9 м і згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($p < 0,05$) з індивідуальними відмінностями в групах $V = 6,93\%$

і V = 11,95 %.

Характеристику потенційних можливостей хлопців 7-х класів різних територіальних локацій представлено через характеристику фізичної роботоздатності за рівнями (рис. 3.7).

У 40 % хлопців сільських шкіл визначено середню фізичну роботоздатність, добру – у 26,67 % і задовільну – у 33,33 %. В той же час, у хлопців міських шкіл фізичну роботоздатність на задовільному рівні визначено у 57,69 % від загальної когорти, середню – у 30,77 %, незначний відсоток мав добру роботоздатність – 3,85 %.

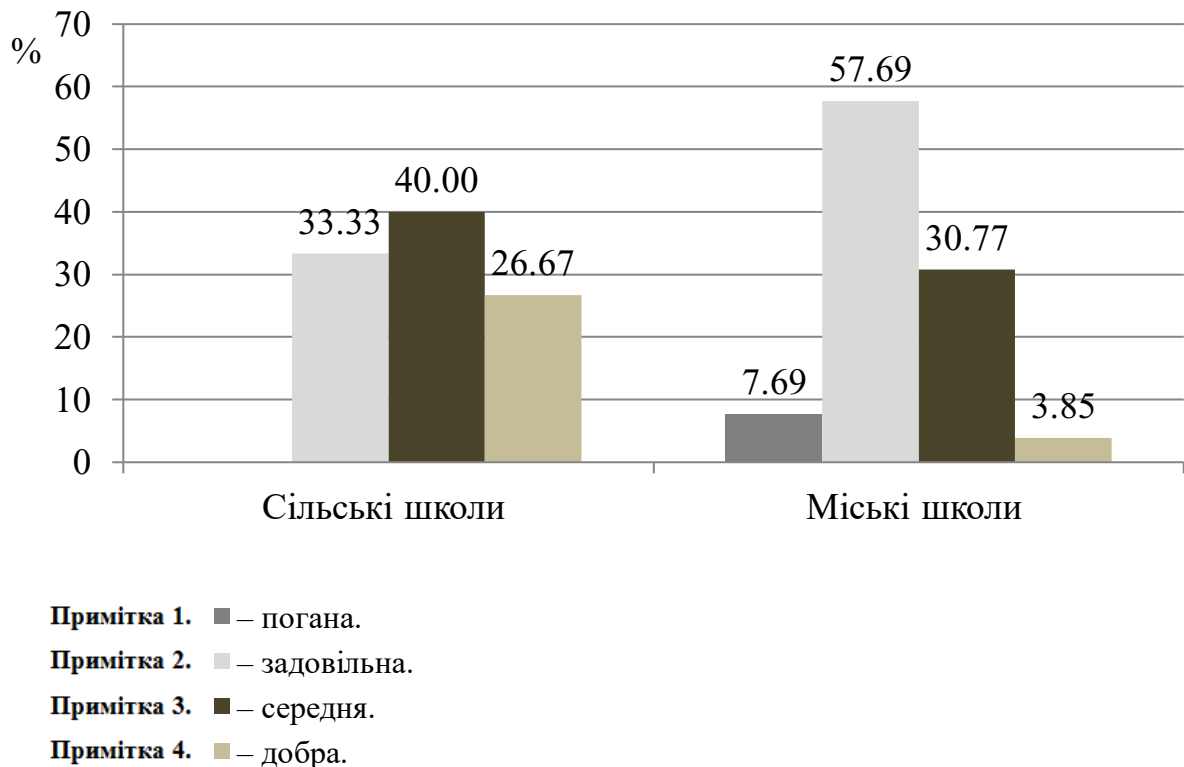


Рисунок 3.7 – Розподіл за рівнями фізичної роботоздатності хлопців 7-х класів різних територіальних локацій (n = 41)

У цілому, така закономірність в розподілі за рівнями фізичної роботоздатності може бути пов'язана з виснаженням організму навчальними навантаженнями, емоційним виснаженням.

В таблиці 3.26 представлено середньостатистичні показники розвитку рухових якостей в тестових вправах хлопців 9-х класів міських і сільських шкіл. Достовірних відмінностей, за результатами тестової вправи біг 30 м у хлопців сільських і міських шкіл, не виявлено. Загалом результати відповідають достатньому рівню навчальних досягнень відповідно до навчальної програми з фізичної культури.

Показники прояву швидко-силових здібностей достовірно ($p < 0,05$) кращі у хлопців сільських шкіл ($177,06 \pm 3,72$ см) на 2,5 %, в порівнянні з результатами одноліток міських шкіл ($172,63 \pm 7,36$ см).

Таблиця 3.26 – Середньостатистичні показники розвитку рухових якостей хлопців 9-х класів міських і сільських шкіл, (n=37)

Рухові тести	Сільські школи (n=18)				Міські школи (n=19)			
	\bar{x}	S	m	V	\bar{x}	S	m	V
Біг 30 м, с	5,36	0,24	0,06	4,40	5,35	0,23	0,05	4,29
Стрибок у довжину з місця, см	177,06*	3,72	0,88	2,10	172,63	7,36	1,69	4,26
Нахил тулуба із положення сидячи, см	5,33	1,46	0,34	13,29	5,97*	1,07	0,25	14,97
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	23,44	3,03	0,72	12,94	23,84	2,65	0,61	11,12
Човниковий біг 4×9 м, с	10,51*	0,23	0,06	2,23	11,73	0,81	0,19	6,90
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	21,50*	2,77	0,65	12,89	19,26	1,59	0,37	8,27
Метання тенісного м'яча, м	33,22*	3,00	0,71	9,03	28,05	2,50	0,57	8,93

Примітка. * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Треба зважати, що рівень швидко-силових здібностей за цим тестом забезпечується за рахунок достатнього рівня розвитку гнучкості в плечових суглобах і в грудному відділі хребта, а також координаційних здібностей.

Результати в тестовій вправі піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с у хлопців, незалежно від територіальної локації, відповідають достатньому рівню навчальних досягнень ($23,44 \pm 3,03$ разів і

23,84 ± 2,65 разів). Найбільші індивідуальні відмінності спостерігаються у хлопців сільських шкіл ($V = 12,94 \%$) і хлопців міських шкіл ($V = 11,12 \%$).

За результатами тестової вправи метання тенісного м'яча у хлопців сільських шкіл показник достовірно кращий, в порівнянні з значенням хлопців міських шкіл 15,6 % ($33,22 \pm 3,00$ м, $28,05 \pm 2,50$ м) ($p < 0,05$). Загалом, дані у всіх хлопців відповідають достатньому рівню навчальних досягнень, згідно з нормативами, представленими у навчальній програмі з предмета «Фізична культура».

Кількісні показники прояву спритності за тестовою вправою «човниковий біг 4×9 м» були достовірно ($p < 0,05$) вищими у хлопців 9-х класів сільських шкіл, в зіставленні з результатами хлопців міських шкіл, на 11,6 % ($10,51 \pm 0,23$ с, $11,73 \pm 0,81$ с).

Достатній рівень компетентності, відповідно до навчальної програми з предмета «Фізична культура», демонструють хлопці сільських і міських шкіл в тестовій вправі «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (18 разів і більше). Достовірні відмінності ($p < 0,05$) відмічено у хлопців сільських шкіл, в порівнянні з однолітками з міських шкіл.

У тестовій вправі «нахил тулуба із положення сидячи» кращі достовірно відмінні результати демонструють хлопці міських шкіл, однак у всіх розглянутих груп досить високі коефіцієнти варіації, що визначають індивідуальні відмінності в групах ($V = 13,29 \%$, $V = 14,97 \%$).

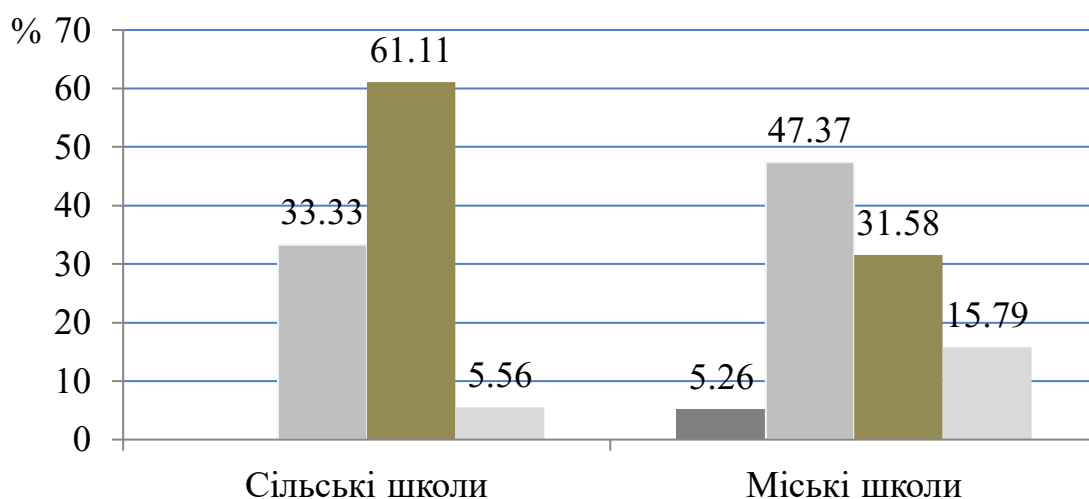
Загалом, за даними спеціальної літератури [115], будова опорно-рухового апарату людини дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою. Але досить часто, через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль, вона не може бути повністю реалізована.

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів, зокрема: сили м'язів, які здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичності, а також еластичності зв'язок і сухожиль, міжм'язової координації та здатності розслабляти м'язи.

За даними літератури [115], надмірне збудження та пригніченість

негативно позначаються на прояві гнучкості, а, отже, і на її розвитку.

Дані про фізичну роботоздатність хлопців 9-х класів сільських і міських шкіл дозволяють визначити, що у хлопців 9-х класів сільських шкіл в загальній когорті (n=18) переважає середня роботоздатність у 61,11 %, задовільна – 33,33 % і 5,56 % – добра (рис. 3.8).



- Примітка 1. ■ – погана.
 Примітка 2. ■ – задовільна.
 Примітка 3. ■ – середня.
 Примітка 4. ■ – добра.

Рисунок 3.8 – Розподіл за рівнями фізичної роботоздатності хлопців 9-х класів різних територіальних локацій (n=37)

У хлопців 9-х класів сільських школах визначена задовільна (47,37 %), середня (31,58 %) і добра (15,79 %) фізична роботоздатність.

За даними літератури [115], менш раціональні адаптивні реакції кровообігу, особливо на фізичні навантаження, у хлопців міських шкіл можуть бути пов'язані з підвищеною збудливістю і недостатньою врівноваженістю процесів збудження та гальмування, що обумовлює порушення взаємодії рухливих і вегетативних функцій.

Узагальнюючи отримані дані результатів фізичної підготовленості хлопців (5-х, 7-х і 9-х) різної територіальної локації, співставлено результати в рухових тестах для орієнтиру за тими зрушеннями, які відбуваються.

За визначений період моніторингу з 5-го до 9-го класу у хлопців результат тесту біг 30 м, що характеризує прояв швидкості в сільських школах виріс на 13,4 % (з $6,19 \pm 0,41$ с до $5,36 \pm 0,24$ с), в міських школах за цим тестом приріст склав 17,3 % (з $6,47 \pm 0,43$ с до $5,35 \pm 0,23$ с).

За даними літератури [27], в підлітків темпи приросту швидкості і продуктивності роботи знижуються і не перевищують 6 %, в той час як приріст якості роботи збільшується на 12 %.

Загалом, за період з 5 до 9 класу у хлопців результати тесту стрибок в довжину з місця, що характеризує швидко-силові здібності і вибухову силу, в сільських школах позитивно зросли на 20,8 % (з $140,15 \pm 5,93$ см до $177,06 \pm 3,72$ см), в той час як в міських школах приріст склав 26,9 % (з $136,05 \pm 4,08$ см до $172,63 \pm 7,36$ см).

Звертаючись до аналізу результатів тесту на гнучкість за період з 5-го до 9-го класу у хлопців результат в сільських школах прогресував на 18,4 % (з $4,35 \pm 0,55$ см до $5,33 \pm 1,46$ см), в той час як в міських школах приріст склав 27,9 % (з $4,30 \pm 1,03$ см до $5,97 \pm 1,07$ см).

Моніторинг результатів хлопців 5–9-х х класів сільських і міських шкіл в тестовій вправі піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, свідчить про зростання показників на 24 % (з $18,85 \pm 2,54$ разів до $23,44 \pm 3,03$ разів) і 28,5 % (з $17,05 \pm 1,09$ разів до $23,84 \pm 2,65$ разів), відповідно.

Аналіз розвитку спритності, за результатами кількісної оцінки тесту човниковий біг 4×9 м у хлопців 5–9-х класів сільських шкіл, зріс на 11,5 % (з $11,87 \pm 0,44$ с до $10,51 \pm 0,23$ с), в міських школах – на 2,6 % (з $12,04 \pm 0,81$ с до $11,73 \pm 0,81$ с).

Можливо, на рівень координаційних здібностей досліджуваного нами контингенту вплинули такі фактори: недостатньо точна координація і невпевненість рухів, рівень розвитку просторового орієнтування, сповільнене

оволодіння руховими навичками, пролонгування часу рухової реакції.

Загалом, силові здібності у хлопців, оцінені на основі тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи, в 5-х, 7-х і 9-х класах, значно покращились в сільських школярів на 34,2 % (з $14,15 \pm 1,82$ разів до $21,5 \pm 0,65$ разів), у хлопців міських шкіл – на 28,9 % (з $13,68 \pm 1,86$ разів до $19,26 \pm 1,59$ разів).

Аналіз отриманих результатів, в розрізі наступності навчання хлопців 5-х, 7-х і 9-х класів, у тестовій вправі метання тенісного м'яча визначає такі зрушення: в сільських школярів – на 35,9 % (з $21,31 \pm 1,84$ м до $33,22 \pm 3,00$ м), а в міських – на 25,8 % (з $20,82 \pm 1,44$ м до $28,05 \pm 2,50$ м).

Моніторинг рівня фізичної роботоздатності хлопців, які навчаються в 5-х, 7-х, 9-х класах сільських шкіл, визначив ситуаційну для наших досліджень тенденцію коливань у співвідношенні за рівнями фізичної роботоздатності, що обумовлено станом функціонування серцево-судинної і дихальної систем.

За даними літератури [10, 53, 115], менш раціональні адаптивні реакції кровообігу, особливо на фізичні навантаження у підлітків, можуть бути пов'язані з підвищеною збудливістю і недостатньою врівноваженістю процесів збудження та гальмування, що обумовлює порушення взаємодії рухливих і вегетативних функцій.

3.4 Ставлення та інтерес школярів середнього шкільного віку до фізичної культури в школі та рухової активності в позаурочний час

Проведено опитування серед учнів середнього шкільного віку різних регіонів з акцентом на порівняння ЗЗСО міської та сільської місцевості, зокрема м. Києва, м Чернівців, Волошинівського НВК ЗОШ I-III ступенів імені Героя України Руслана Лужевського, Кодрянського ліцею Макарівської селищної ради Бучанського району Київської області. Воно дозволило висунути гіпотези для дискусії, що стосуються умов, які визначають

формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання.

Оскільки питання в анкеті були уніфіковані і, в переважній більшості, стосувалися змістовно-організаційного забезпечення процесу фізичного виховання, ми аналізували отримані дані, узагальнені за принципом гендерних ознак та локації ЗЗСО.

Аналітика і опис даних, представлених в таблицях, ведеться в послідовності представлених ЗЗСО різної територіальної локації (міської та сільської місцевості). Зокрема, ключовим питанням до діалогу і зацікавленості дітей середнього шкільного віку та ставлення до свого здоров'я визначалось через запитання: «Як Ви оцінюєте стан Вашого здоров'я?» (табл. 3.27).

Таблиця 3.27 – Суб'єктивна оцінка за визначеними критеріями свого здоров'я дітьми середнього шкільного віку в різних регіонах проживання (n = 229), %

Визначені твердження анкети	Локація шкіл			
	Міські школи		Сільські школи	
	хлопці n=67	дівчата n=68	хлопці n=46	дівчата n=48
Міцне здоров'я, рідко хворію, маю фізичний розвиток відповідно до віку	53,73	47,06	65,22	56,25
Почуваю себе добре, хвороби не більше 4-х разів на рік, фізичний розвиток відповідає віку	17,91	17,65	19,56	22,92
Маю задовільний стан, хронічні захворювання, але це не порушує загального стану здоров'я	20,90	23,53	8,70	12,50
Слабке здоров'я, через хворобу часто пропускаю шкільні уроки	7,46	11,76	6,52	8,33

Залучену до анкетування когорту дітей середнього шкільного віку розподілено за статтю та територіальною локацією закладів освіти.

Вважають, що мають міцне здоров'я, рідко хворіють та мають відповідний фізичний розвиток 53,73 % хлопців міських шкіл та 65,22 % –

сільських. У відповідях дівчат, за цим твердженням, представниць міських шкіл – 47,06 %, сільських – 56,25 %.

У сільських школах, виходячи з отриманих даних, вважають себе здоровішими і фізично розвинутими на свій вік більша частка опитуваних. «Почуваю себе добре, хворію не більше 4-х разів на рік» зазначили 17,91 % хлопців та 17,66 % дівчат міських шкіл. У сільських школах частка тих, хто вважає свій стан здоров'я задовільним у хлопців і дівчат склала 8,70 % і 12,50 %, відповідно.

Про слабе здоров'я, часті пропуски шкільних уроків через хворобу зазначили 7,46 % хлопців міських шкіл та 5,45 % сільських. У дівчат частка тих, хто має слабе здоров'я і пропускає уроки через хворобу, склала 12,5 % опитуваних з міських шкіл і 6,52 % – сільських. Суб'єктивна оцінка, за визначеними критеріями свого здоров'я дітьми середнього шкільного віку, визначає, що почувають себе здоровими більшість опитуваних сільських шкіл.

Дослідити ставлення учнів до предмета «Фізична культура» було наступним питанням анкети, де респондентам поставлено запитання та запропоновано на вибір п'ять тверджень (табл. 3.28).

Таблиця 3.28 – Ставлення до предмету фізична культура учнів середнього шкільного віку (n = 229), %

Визначені твердження анкети	Мапа досліджень			
	Міські школи		Сільські школи	
	хлопці n=67	дівчата n=68	хлопці n=46	дівчата n=48
Абсолютно неважливий	2,99	10,29	4,35	6,25
Більше неважливий, ніж важливий	11,93	22,06	8,70	25,00
Більше важливий, ніж неважливий	47,76	42,65	45,65	37,50
Дуже важливий	34,33	17,65	30,43	22,92
Надзвичайно важливий	2,99	7,35	10,87	8,33

Абсолютно неважливим предмет «Фізично культура» вважає досить незначна когорта опитаних учнів усіх шкіл, незалежно від територіального розташування. В міських школах предмет «Фізична культура» неважливим вважають 2,99 % хлопців і 10,29 % дівчат, відповідно в сільських школах – це 4,35 % та 6,25 % опитуваних.

Більше неважливим, ніж важливим предмет «Фізична культура» вважають 11,93 % хлопців і 22,06 % дівчат міських шкіл. У сільських школах спостерігається така тенденція: серед опитуваних школярів згодними із вище зазначеним твердженням є 8,70 % хлопців та 25,00 % дівчат. На цю когорту учнів середнього шкільного віку треба звернути увагу, через що формується таке відношення до предмету «Фізична культура».

Про те, що предмет «Фізична культура» – більше важливий, ніж неважливий у міських школах відмітили 47,76 % хлопців і 42,65 % дівчат, визначена тенденція спостерігається в сільських школах 45,65 % і 37,50 % відповідно.

Дуже важливим предметом у міських школах його вважають 34,33 % хлопців і 17,65 % опитуваних дівчат, в сільських школах частка опитуваних учнів стосовно цього твердження представлена таким чином – 30,43 % і 22,92 % хлопців і дівчат відповідно.

Варто зазначити, що не існує суттєвої різниці у негативному ставленні до предмету «Фізична культура» між учнями, які навчаються у міських і сільських школах. Про те, що предмет «Фізична культура» – надзвичайно важливий, відзначила досить мала частка учнів в міських школах, а саме 2,99 % хлопців та 7,35 % опитуваних дівчат. У сільських школах про важливість предмету «Фізична культура» зазначили 10,87 % та 8,33 % опитуваних учнів відповідно.

У переважній більшості, учні середнього шкільного віку визначили значення предмету «Фізична культура» важливим, що є визначальним в аналізі ставлення до предмету.

Наші дослідження стосовно цього питання підтверджуються даними літератури. В дослідженнях попередніх років [152] відмічається, що важливість предмета «Фізична культура» з віком учнів втрачається. Дослідники припустили, і ми в цьому солідарні, що з віком втрачається інтерес до занять фізичними вправами, адже вимагають впровадження і реалізації інноваційних підходів та змістовного урізноманітнення проведення уроків фізичної культури.

За результатами анкетування, оцінка з фізичної культури дуже важлива для хлопців міських і сільських шкіл – 40,30 % і 41,30 % опитуваних відповідно (табл. 3.29).

Для 36,76 % дівчат міських і 27,08 % дівчат сільських шкіл урок є дуже важливим. Значення важливості даного предмету також можна розглядати з різних сторін, чи це для академічної успішності і дійсно як ключовий предмет для досягнення оптимальної рухової активності формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку.

Таблиця 3.29 – Розподіл відповідей на питання «Чи важлива для Вас оцінка з фізичної культури?» (n = 229), %

Визначені твердження анкети	Міські школи		Сільські школи	
	хлопці n=67	дівчата n=68	хлопці n=46	дівчата n=48
Дуже важлива	40,30	36,76	41,30	27,08
Частково важлива	32,84	30,88	30,43	39,58
Майже неважлива	19,40	19,12	17,39	18,75
Абсолютно неважлива	4,48	5,88	6,52	4,17
Мені байдуже	2,99	7,35	4,35	10,42

Частково важлива оцінка з предмету «Фізична культура» серед хлопців міських шкіл для 32,84 % опитуваних, серед хлопців з сільських шкіл – для 30,43 %.

Серед дівчат частково важливе значення оцінки з предмета «Фізична культура» відзначили 39,58 % сільських школярок та 30,88 % міських. Байдуже ставлення до оцінки відзначили в міських школах 2,99 % хлопців та 7,35 % дівчат. У сільських школах ця частка також має місце (4,35 % і 10,42 %). Можливо, треба звернути увагу на створення комфортних умов для забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту кожного учасника освітнього процесу на шляху формування культури здорового способу життя учня.

Дані таблиці 3.30, в певній мірі, дозволяють визначити загальне уявлення про значення оцінювання і зробити припущення стосовно перегляду підходів до оцінювання. В спеціальній літературі представлено досить глибокі аналітичні огляди стосовно підходів визначення системи контролю і оцінювання навчальних досягнень з даного предмету [85].

Подальші питання стосувалися проведення уроку з фізичної культури, де була здійснена спроба вивчення впливу організаційно-методичних особливостей організації навчального процесу з предмету «Фізична культура» закладів загальної середньої освіти різних територіальних розташувань (табл. 3.31).

Таблиця 3.31 – Співвідношення відповідей опитуваних, чи задовольняють їх проведення уроків фізичної культури у школі (n = 229), %

Визначені твердження анкети	Міська школа		Сільська школа	
	хлопці n=67	дівчата n=68	хлопці n=46	дівчата n=48
Так	47,76	42,65	47,83	43,75
Ні	10,45	16,18	6,52	10,42
Частково	37,31	33,82	43,48	35,42
Не люблю цей предмет, пропускаю уроки без поважних причин	4,48	7,35	2,17	10,42

Для хлопців міських і сільських шкіл проведення уроків фізичної культури є цікавими, про що повідомило 47,76 % і 47,83 % опитуваних

відповідно. Серед дівчат задоволені проведенням уроків фізичної культури 42,65 % міських школярок та 43,75 % сільських, згідно з даними, представленими в таблиці 3.31.

Частково задовольняє проведення уроків учнів міських шкіл (37,31 % хлопців та 33,82 % дівчат). Таку тенденцію у відповідях представлено в сільських школах, що розглядалися. Відповідно до опису в таблиці 3.4 мають таку думку 43,48 % хлопців та 35,42 % дівчат.

Нами також встановлено, що є певна кількість школярів середніх класів, які невдоволені тим, як проводять уроки, і певна кількість опитуваних, які не люблять їх відвідувати та пропускають без поважних причин.

Про те, що предмет «Фізична культура» не люблять, переважно відзначили дівчата ЗЗСО в межах територіальної локації (7,35 % і 10,42 %).

Бажана кратність занять на тиждень, на думку учнів середнього шкільного віку, в рамках освітнього процесу представлена в таблиці 3.5.

Таблиця 3.32 – Кратність уроків фізичної культури на тиждень на думку опитуваних дітей середнього шкільного віку (n = 229), %

Кратність уроків	Локація шкіл			
	Міські школи		Сільські школи	
	хлопці (n=67)	дівчата (n=68)	хлопці (n=46)	дівчата (n=48)
Два	34,33	35,29	19,57	39,58
Три	38,81	45,59	47,83	56,25
Чотири	22,39	16,18	23,91	4,17
П'ять	4,48	2,94	8,70	

Серед хлопців в сільських і міських школах за два уроки фізичної культури висловилося 34,33 % і 19,57 % опитуваних. У більшій мірі, за два уроки на тиждень в шкільному розкладі висловилися 35,29 % дівчат у міських школах та 39,58 % – в сільських.

На питання «Скільки уроків фізичної культури на тиждень Ви б хотіли мати?», в переважній більшості, три заняття на тиждень відмітили хлопці міських та сільських шкіл, зокрема 38,81 % та 47,83 % опитуваних. Серед дівчат про три уроки відзначили, відповідно, 45,59 % та 56,25 % опитуваних відповідно до даних представлених в таблиці 3.32.

Спостерігається переважна тенденція в думках опитуваних школярів щодо необхідності трьох уроків у сільських школах. Про чотири уроки фізичної культури на тиждень в освітньому процесі в міських і сільських школах висловилися 22,39 % і 23,91 % хлопців та 16,18 % і 4,17 % дівчат. Для $\frac{1}{4}$ хлопців кратність чотири уроки фізичної культури на тиждень, на їх думку, є оптимальним руховим режимом у сучасному освітньому процесі.

Уроки фізичної культури в тижневому розпорядку п'ять разів вважають доречними та необхідними для виконання рекомендацій з рухової активності хлопці міських шкіл (4,48 %) та сільських шкіл (8,70 %), відповідно до опису в таблиці 3.32.

Примітним є те, що серед дівчат тільки в міських школах про п'ять занять на тиждень відмітили 2,94 % опитаних, в даному випадку це питання потребує додаткових досліджень стосовно їх бачення такої кількості годин.

Варто відзначити, що на вирішальну думку дітей середнього шкільного віку щодо кількості уроків фізичної культури могла вплинути їх активність в позаурочний час, де вони мають можливість відвідувати спортивні гуртки/секції. Можливо, саме розуміючи, що в них є два-три уроки в середньому на тиждень, про які вони зазначають в анкеті, з доповненням іншими позаурочними формами, забезпечить їх оптимальний рівень рухової активності.

Аналіз отриманих результатів, через думку опитуваних, визначає, що на кратність уроків впливає не територіальна локація ЗЗСО, а гендерний аспект в відношенні і значимості спеціально-організованої рухової активності в формі уроку фізичної культури.

Результати, представлені в спеціальній літературі з опитування респондентів (вчителі фізичної культури) щодо кількості уроків фізичної культури на тиждень свідчать, що для вирішення завдань фізичного виховання необхідно чотири уроки на тиждень (24 %), 62 % вчителів вважають достатнім три уроки фізичної культури на тиждень, 10 % – п'ять уроків, 4 % – 6 уроків [69].

Для розуміння загальної фізичної грамотності, складових, що визначають і впливають на рівень індивідуальної фізичної культури дітей середнього шкільного віку запропоновано питання «Що у Вас є для занять фізичними вправами або активного відпочинку?». В таблиці 3.33 представлено відповіді дітей на це запитання.

Таблиця 3.33 – Аналітика наявних можливостей до самостійних занять фізичними вправами дітей середнього шкільного віку різної територіальної локації (n = 229), %

Наявність обладнання та інвентарю	Міські школи		Сільські школи	
	хлопці n=67	дівчата n=68	хлопці n=46	дівчата n=48
Спортивна форма	100,00	100,00	82,14	100,00
Спортивне взуття	100,00	100,00	100,00	100,00
Велосипед	14,93	36,76	32,61	33,33
Ролики	22,39	29,41	-	-
Скейт	7,46	30,88	-	-
Ковзани	11,94	36,76	-	-
Гантелі	23,88	14,71	32,61	20,83
Скакалки	17,91	23,53	19,57	37,50
М'ячі	40,30	44,12	86,96	31,25
Тенісні ракетки	22,39	7,35	-	-
Домашній спортивний куточок (перекладина, кільця тощо)	14,93	16,18	39,13	33,33

Спортивна форма і взуття є у всіх дітей середнього шкільного віку, незалежно від територіальної локації. Хлопці і дівчата міських шкіл (40,30 %

і 44,12 %) відмітили, що в них є м'ячі для занять волейболом, футболом, тенісом тощо. Цей інвентар (м'ячі) є розповсюдженим серед хлопців та дівчат сільських шкіл, серед яких проводилося опитування (86,96 % і 31,25 %).

Велосипед для активних поїздок в парку, спеціально обладнаних доріжках, лісових насадженнях мають 14,93 % хлопців та 36,76 % дівчат міських шкіл та, відповідно, 32,61 % і 33,33 % опитуваних учнів сільських шкіл. Варто зазначити, можливо, це пов'язано із територіальною локацією – у дітей в сільській місцевості велосипед – це також засіб пересування.

Аналіз результатів потребує пояснення стосовно деякого інвентарю, що, можливо, пов'язано із територіальною локацією. Відмічається наявність роликів (22,39 % і 29,41 %), скейту (7,46 % і 30,76 %), ковзанів (11,94 % і 36,76 %), тенісної ракетки (22,39 % і 7,35 %) тільки у дітей середнього шкільного віку міських шкіл.

Розповсюдженим інвентарем у дітей середнього шкільного віку, незалежно від територіальної локації, є гантелі, скакалки, домашні спортивні куточки. В наших дослідженнях гіпотеза орієнтувалась на вік, стать і місце проживання. Звичайно, в процесі дорослішання дітей, це визначає їх пріоритети і наявність необхідного обладнання. Вище зазначене потребує порівняння і підтвердження в подальших розвідках.

Одним із ключових є питання до вибору варіативного модулю програми з фізичної культури, точніше причин, що заважають у їх виборі (табл. 3.34).

Велика кількість учнів на одному уроці в спортивному залі є найвищою перешкодою у виборі модулів, за результатами опитування учнів міських шкіл (44,44 % і 29,17 %). Ключовим у відповідях учнів сільських шкіл була відсутність необхідного спортивного інвентарю, відповідного обладнання для вивчення обраних варіативних модулів (38,18 і 43,59 %).

Відповідно до отриманої інформації про відсутність спортивного інвентарю, необхідного для вивчення відповідного модуля, відмітили учні

(хлопці і дівчата) міських шкіл 19,40 - 33,82 % та сільських шкіл – 41,30 - 43,75 % опитуваних.

Таблиця 3.34 – Відповіді учнів середнього шкільного віку на питання : «Які причини заважають обирати варіативні модулю для занять на уроках фізичної культури» (n = 229), %

Визначені твердження анкети	Міські школи		Сільські школи	
	хлопці n=67	дівчата n=68	хлопці n=46	дівчата n=48
Немає необхідних умов для проведення уроків з виду спорту, який мені подобається	26,87	22,06	28,26	39,58
Немає необхідного спортивного інвентарю для вивчення обраного мною виду спорту	19,40	33,82	41,30	43,75
Вчитель не цікавиться думкою учнів	2,99	2,94	4,35	8,33
Мала кількість уроків фізичної культури в тиждень	2,99	13,24	26,09	8,33
Велика кількість учнів на одному уроці (два, три класи в спортивному залі одночасно)	47,76	27,94	-	-

Немає необхідних умов для проведення уроків за вибраними варіативними модулями, які подобаються, зазначили учні міських (26,87 і 22,06 %) та сільських шкіл (28,26 і 39,58 %).

Про те, що вчителя не цікавить думка учнів при виборі відповідного варіативного модулю, відзначили незначний відсоток учнів у всіх школах. Водночас, треба звернути увагу на те, що вище сказане є ключовим компонентом для вирішення питання у формуванні потребово-мотиваційного підходу і залежить від високої фахової компетентності педагогів в процесі роботи.

У міських школах у відповідях 27,97 – 47,76 % опитуваних відзначено про велику кількість учнів на одному уроці – це декілька класів у спортивній залі одночасно, що і не дозволяє з такою щільністю використовувати деякі варіативні модулі.

Дослідженнями А. М. Сердюка і співавторів (2020) [114] встановлено наявність тісних взаємозв'язків між прямими та опосередкованими

показниками архітектурно-планувальних рішень, що є складовими формування освітнього простору та детермінантами здоров'я учнівської молоді.

Наші дані знаходять підтвердження в результатах досліджень санітарно-гігієнічних умов ЗЗСО цього колективу авторів [114], де визначено, що кожна третя міська школа функціонує з перевищенням нормативного показника щодо наповнюваності класів на понад 23 %, що призводить до скупчення учнів та погіршення санітарно-гігієнічних умов і умов життєдіяльності ЗЗСО [114].

Для більш ефективного поєднання освітньої та позакласної роботи особливого значення набуває матеріально-технічне та фінансове забезпечення процесу фізичного виховання, насамперед у ЗЗСО, де безпосередньо і повинна формуватися всебічно розвинута здорова нація.

Загалом, рушійним чинником реалізації сучасного підходу проведення уроків фізичної культури є і матеріально-технічне забезпечення (табл. 3.35).

Таблиця 3.35 – Відповіді учнів на питання: «Як Ви оцінюєте матеріально-технічне забезпечення предмета (наявність і якість обладнання спортзалу, спортмайданчика, інвентарю тощо?)» (n = 229), %

Визначені твердження анкети	Міські школи		Сільські школи	
	хлопці n=67	дівчата n=68	хлопці n=46	дівчата n=48
Забезпечення цілком достатнє, є практично все необхідне	37,31	36,76	32,61	27,08
Забезпечення посереднє, багато чого не вистачає	61,19	60,29	60,87	58,33
Забезпечення практично відсутнє	1,49	2,94	6,52	14,58

Забезпечення – цілком достатнє для проведення занять з фізичної культури, на думку учнів (36,51 % і 37,50 %) в міських школах та 23,64 % і 23,08 % опитуваних в сільських школах.

У міських школах 61,19 % хлопців і 60,29 % дівчат відзначили про посереднє забезпечення, багато чого з зазначених показників не вистачає. В сільських школах ситуація така: 60,87 % і 58,33 % учнів зазначають про посереднє забезпечення для предмету «Фізична культура».

Про відсутність належного забезпечення для впровадження і повноцінного забезпечення освітнього процесу предмету «Фізична культура» відзначили в міських (1,49 % і 2,94 % учнів) та сільських (6,52 % і 14,58 %) школах. Тут можна припустити, що на відповіді, які стосувалися якісного обладнання спортзалу, спортмайданчика чи інвентарю, вплинув чинник специфіки варіативного модулю, що для себе відзначили учні.

Отримані нами результати є досить наочними і цікавими для порівняння з даними [69] стосовно матеріально-технічного забезпечення предмету «Фізична культура», на думку вчителів шкіл різних областей. При цьому, більша частка вчителів (52 %) оцінюють стан спортивної бази навчального ЗЗСО як незадовільний, а 48 % фахівців вважає, що спортивна база їх навчального закладу знаходиться в задовільному стані.

Щодо матеріально-технічного забезпечення обласних шкіл 31 % вчителів зазначили, що в їх розпорядженні є тільки спортивний зал; 28 % – спортивний зал і спортивний майданчик; 12 % вчителів – спортивний і тренажерний зали; 9 % – спортивний зал і спортивне ядро; 7 % – тільки спортивний майданчик; 7 % – спортивний, хореографічний зали і спортивний майданчик, 6 % – два зали і тир [69].

Однак з урахуванням децентралізації влади і можливостей об'єднаних територіальних громад, які акумулюють кошти і управляють власним бюджетом, ситуація з часом, можливо, зміниться, адже інваріативним положенням визначено необхідність включення до статуту об'єднаної територіальної громади питання розвитку сфери фізичної культури і спорту та збереження і зміцнення здоров'я.

Заходи щодо розвитку і зміцнення матеріально-спортивної бази об'єднаних територіальних громад, у тому числі за рахунок коштів субвенції

з державного бюджету місцевим бюджетам на формування інфраструктури об'єднаних територіальних громад, визначаються в пріоритеті [109].

У таблиці 3.36 представлено варіативні модулі за видами спорту, які вивчають на уроках фізичної культури діти середнього шкільного віку.

Таблиця 3.36 – Варіативні модулі, які вивчають у школі на уроках фізичної культури діти середнього шкільного віку

Мапа досліджень	Варіативні модулі інтегровані в уроку
Міські школи	Аквааеробіка, бадмінтон, баскетбол, військово-спортивні ігри, волейбол, вправи з гирями, гандбол, гімнастика, легка атлетика, настільний теніс, плавання, спортивне орієнтування, теніс, футбол.
Сільські школи	Бадмінтон, баскетбол, військово-спортивні ігри, волейбол, гандбол, гімнастика, легка атлетика, лижна підготовка, настільний теніс, плавання, спортивне орієнтування, футбол.

Фактором реалізації модулів є відповідна компетентність вчителя до реалізації інноваційних підходів зі здобувачами освіти. З урахуванням сучасних тенденцій в освітньому процесі, підвищення кваліфікації є важливим компонентом здоров'язберігаючих технологій і інтеграції запропонованих варіативних модулів.

Загальний висновок, з даних вище представленої таблиці 3.34, такий – різноманіття реалізації варіативних модулів у ЗЗСО обумовлений можливостями освітнього простору цих закладів.

В таблиці 3.37 представлено результати опитування учнів стосовно їх бачення відповідності умов в ЗЗСО для вивчення варіативних модулів.

Аналіз отриманих результатів стосовно умов матеріально-технічного забезпечення ЗЗСО дозволяє стверджувати, що заняття ігровими видами спорту більше всього є спільним для реалізації. ЗЗСО мають на балансі спортивні зали, де можна реалізувати значну частину варіативних модулів, однак це потребує додаткових ініціатив адміністрації закладів освіти, активності і креативності вчителів фізичної культури.

Таблиця 3.37 – Відповідність умов для вивчення варіативних модулів у ЗЗСО різної територіальної локації

Варіативні модулі	Міські школи	Сільські школи
Аквааеробіка	+	-
Бадмінтон	+	+
Баскетбол	+	+
Військово-спортивні ігри	-	+
Волейбол	+	+
Вправи з гирями	+	-
Гандбол	+	+
Гімнастика	+	+
Легка атлетика	+	+
Лижна підготовка	-	+
Настільний теніс	+	+
Плавання	+	-
Регбі	-	-
Спортивне орієнтування	+	+
Степ-аеробіка	+	+
Теніс	+	-
Фехтування	-	-
Футбол	+	+
Черлідінг	+	-

Використання варіативних модулів у водному середовищі є можливим для реалізації, на жаль, тільки в міських школах, хоча це поодинокі випадки таких можливостей. Для занять легкою атлетикою є можливості у всіх тих об'єктів, де проводилося опитування і безпосередньо ці майданчики можуть бути універсальними і слугувати для інтеграції варіативних модулів. У цьому питанні наочним є аналіз відповідної статистики щодо забезпеченості відповідної інфраструктури запитам ЗЗСО.

Змістове наповнення варіативної складової ЗЗСО формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. Учні мають опанувати в середньому 3–5 варіативних модулів, де виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів (за планом не менше 18 годин).

Визначалася також думка учнів середнього шкільного віку відносно варіативних модулів, які їм імпонують, але в повному їх спектрі представленому в програмі (табл. 3.38).

Таблиця 3.38 – Варіативні модулі, які хотіли б вивчати у своїй школі учні середнього шкільного віку (n = 229), %

Варіативний модуль	Міські школи		Сільські школи	
	хлопці (n=67)	дівчата (n=68)	хлопці (n=46)	дівчата (n=48)
Аквааеробіка	-	25,00	-	10,42
Аеробіка	-	26,47	-	25
Бадмінтон	32,84	33,82	23,91	35,42
Баскетбол	49,25	35,29	45,65	39,58
Військово-спортивні ігри	5,97	1,47	41,30	-
Волейбол	38,81	30,88	36,96	35,42
Вправи з гирями	16,42	-	17,39	-
Гандбол	16,42	14,71	-	4,17
Гімнастика	5,97	11,76	4,35	6,25
Легка атлетика	16,42	17,65	15,22	18,75
Лижна підготовка	-	-	-	-
Настільний теніс	28,36	14,71	28,26	22,92
Плавання	7,46	26,47	4,35	10,42
Регбі	10,45	-	19,57	-
Спортивне орієнтування	16,42	13,24	28,26	43,75
Степ-аеробіка	-	33,82	-	27,08
Теніс	14,93	22,06	6,52	6,25
Фехтування	11,94	-	-	2,08
Футбол	28,36	-	28,26	-
Черлідінг	-	17,65	-	22,92

Для хлопців середнього шкільного віку міських шкіл є цікавими модулі: баскетбол (49,25 %), волейбол (38,81 %), бадмінтон (32,84 %), футбол (28,36 %) та настільний теніс (28,36 %). Є також цікавими гандбол, вправи з гантелями, легка атлетика, спортивне орієнтування (16,42 %).

У хлопців середнього шкільного віку сільських шкіл визначено інтерес до таких модулів: баскетбол (45,65 %), волейбол (36,96 %), військово-патріотичні ігри (41,30 %), спортивне орієнтування, настільний теніс та футбол (28,26 %).

Є частка хлопців, яким імпонує бадмінтон (23,91 %), регбі (1,57 %) та вправи з гирями (17,39 %). У хлопців міських та сільських шкіл визначено зацікавленість не в значному відсотку до інших модулів, виходячи з даних, продемонстрованих в таблиці 3.38.

Розглядаючи скомпонованість варіативних модулів, спостерігається деяка різниця в їх виборі, так у хлопців сільських шкіл є значний інтерес до військово-патріотичних ігор, спортивного орієнтування.

Популярним у дівчат середнього шкільного віку міських шкіл є варіативні модулі: аеробіка (26,47 %), баскетбол (35,29 %), степ аеробіка (33,82 %), волейбол (30,88 %), аквааеробіка (25,00 %), плавання (26,47 %). Серед модулів, які викликали інтерес також можна виділити теніс (22,06 %), черлідінг (17,65 %).

У сільських школах для дівчат середнього шкільного віку цікавими є такі варіативні модулі: спортивне орієнтування (43,75 %), баскетбол (39,58 %), бадмінтон, волейбол (35,42 %), степ аеробіка (27,08 %), аеробіка (25,00 %). Викликає інтерес також черлідінг, настільний теніс (22,92 %),

Визначено, що степ-аеробіка, аквааеробіка, черлідінг викликають зацікавленість у дівчат середнього шкільного віку, незалежно від територіальної локації закладу загальної середньої освіти. Важливим фактором є можливості їх практичної реалізації з урахуванням всіх внутрішніх і зовнішніх чинників.

Загалом, запропоновані модулі викликали інтерес у учнів середнього шкільного віку з різною часткою. Відповідна просвітницька робота може сприяти збільшенню популярності варіативних модулів за рахунок поінформованості про правила гри, особливості їх проведення, яскравих відео демонстрацій тощо.

Отже, на наш погляд відповідними критеріями відбору варіативних модулів, безперечно, є наявність матеріально-технічної інфраструктури, екологічність освітнього середовища, спортивні традиції регіону, забезпечення кадрами та бажання учнів, що і визначають характерні

тенденція, які відображені в наших даних з урахуванням різної територіальної локації.

Висновки до розділу 3

Аналіз стану забезпечення учнів засобами для проведення рухової активності в позанавчальний час, ставлення школярів до предмета «Фізична культура» і їх відношення до оцінювання навчальних досягнень з цього предмету є важливим баченням подальших векторів руху. Впровадження організаційно-методичних засад і становлення різних видів рухової активності учнів середнього шкільного віку в умовах шкільного фізичного виховання визначено через питання впровадження нових варіативних модулів і інтерес учнів до тих чи інших варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури.

Визначено зниження загальної рухової активності хлопців та дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів, що зумовлено зростанням частки підлітків, які надають перевагу пасивному відпочинку та проявляють низьку активність на уроках, а також під час здійснення фізкультурно-спортивної діяльності. Така картина свідчить про відсутність мотивації до свідомого підвищення частки своєї рухової активності. Визначено зниження середнього інтегрального рівня рухової активності як у загальних групах дослідження, так і групах за гендерними ознаками, при цьому, середня рухова активність хлопців була дещо вища, ніж у дівчат. Загалом спостерігається зниження загальної рухової активності хлопців 11-15 років, що зумовлено зростанням переваги пасивного відпочинку та проявляється зниженням активності на уроках, а також під час здійснення заходів з фізкультурно-спортивної діяльності.

За результатами самооцінки фізичного розвитку відмічено про її завищення у дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл (81,25 % і 80 %). У розрізі порівняння за класами, спостерігається скорочення частки дівчат з завищеною самооцінкою в 7-х і 9-х класах та зміщення акценту в сторону

високої і середньої самооцінки, незалежно від місця проживання й середовища впливу.

Розглядаючи дані самооцінки фізичного розвитку, в розрізі розподілу когорти, завищена оцінка у хлопців сільських шкіл визначає тенденцію до зниження і збільшення частки з високим і середнім рівнями самооцінки фізичної розвитку. У представників міських шкіл ця тенденція – більш виражена з планомірним виділенням високого рівня самооцінки фізичного розвитку. Привертає увагу досить мала частка середнього рівня самооцінки фізичного розвитку і відсутність представників з заниженим рівнем.

Рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат, розглянутих класів сільських і міських шкіл, дозволив визначити приріст швидкісних здібностей/бистроти за результатами тесту біг 30 м (13,4 % і 10,8 % та 17,3 % і 11 %); швидкісно-силових здібностей і вибухової сили за результатом тесту стрибок в довжину з місця (20,8 % і 12 % та 26,9 % і 10,3 %); гнучкості за результатом тесту нахил тулубу вперед із положення сидячи (18,4 % і 41 % та 27,9 % і 43,6 %); швидкісно-силових здібностей за результатами тестової вправи піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с. (24 % і 21 % та 28,5 % і 25,8 %); спритності за результатами тесту човниковий біг 4×9 м (11,5 % і 5,1 % та 2,6 % і 3 %); силових здібностей за результатами тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи (34,2 % і 24 % та 28,9 % і 17,3 %); швидкісно-силових здібностей за результатами тестової вправи метання тенісного м'яча (35,9 % і 15,4 % та 25,8 % і 18,7 %).

Моніторинг рівня фізичної роботоздатності учнів сільських і міських шкіл визначив ситуаційну, для наших досліджень, тенденцію коливань у співвідношенні за рівнями фізичної роботоздатності.

Матеріали цього розділу знайшли відображення у публікаціях автора, висвітлених у фахових виданнях і тих, які включені до міжнародних наукометричних баз [59, 67, 126, 127, 134]

РОЗДІЛ 4

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

4.1 Факторний аналіз структурних складників, які визначають фізичний стан і рухову активність учнів середнього шкільного віку різних територіальних локацій

З метою розробки організаційно-педагогічних умов формування мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку під час урочних і позаурочних форм занять з фізичного виховання застосовано метод головних компонентів з обертанням головних осей за допомогою методу «варімаксу неопрацьованого», що дозволив отримати просту модель взаємозв'язку означених компонентів, які пояснюють природу взаємної кореляції вихідних ознак і основну частину їх дисперсії на більш високому причинному рівні [2, 3, 36, 79, 148]

У факторному аналізі використано 34 показники, а саме: фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, самооцінки фізичного розвитку та інтегральні показники ризиків для здоров'я.

Для отримання щонайменшого числа факторів у результаті факторного аналізу, які враховують основну дисперсію, що міститься у 34-х змінних, виділено в кожному класі та статевій групі, з урахуванням територіальної локації, кількість факторів, вклад у загальну дисперсію яких складав не менше 6 %.

На підставі факторного аналізу в структурі показників фізичного стану дівчат 5-х класів сільських ЗЗСО виділено фактори, загальна сума дисперсії яких становить 73 %. У результаті факторного аналізу обстежуваного

контингенту було виділено шість факторів відповідно до критичних 6 %. (табл. 4.1).

Таблиця 4.1 – Факторний аналіз показників дівчат 5-х класів сільських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	-0,15	-0,37	0,41	-0,17	0,02	0,62
Біг 30 м, с	0,54	0,03	0,27	-0,25	-0,19	-0,07
Стрибок у довжину з місця, см	-0,18	0,43	-0,53	0,52	-0,06	0,05
Нахил тулуба із положення сидячи, см	-0,03	0,05	0,00	-0,68	-0,36	-0,09
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	-0,06	-0,60	0,29	-0,13	-0,10	0,26
Човниковий біг 4×9 м,с	0,64	0,06	0,21	-0,27	0,18	-0,10
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	0,01	0,08	-0,53	-0,10	0,18	-0,32
Метання тенісного м'яча, м	0,63	0,38	-0,16	-0,23	0,26	0,23
Здоров'я, бал	0,87	0,19	-0,04	0,06	0,12	0,33
Координація рухів, бал	-0,08	0,16	-0,12	-0,11	-0,04	0,87
Фізична активність, бал	0,61	0,22	0,35	-0,01	-0,02	0,23
Стрункість тіла, бал	0,31	0,57	0,47	-0,05	0,04	-0,11
Спортивні здібності, бал	0,02	0,40	0,66	0,13	0,06	-0,04
Глобальне фізичне. Я, бал	-0,69	-0,04	0,01	0,05	0,44	-0,12
Зовнішній вигляд, бал	-0,67	0,13	0,24	0,17	0,14	0,18
Сила, бал	0,14	0,23	0,05	0,16	0,77	0,35
Гнучкість, бал	0,68	0,20	0,06	0,35	-0,34	0,14
Витривалість, бал	0,94	0,04	0,10	0,08	0,08	-0,15
Самооцінка, бал	-0,27	0,16	0,62	-0,12	0,00	-0,43
Інформація про хронічні захворювання	-0,02	-0,98	-0,07	0,03	0,10	-0,03
Зріст, см	0,27	-0,05	0,77	0,13	0,25	0,13
Вага, кг	0,58	0,02	0,57	0,16	-0,01	0,03
ІМТ, бал	-0,05	0,06	0,10	0,72	-0,31	-0,04
Тривалість сну, годин на добу	0,53	-0,22	0,04	0,39	0,09	0,59
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	-0,03	0,20	0,59	-0,21	-0,50	-0,38
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	0,88	-0,16	0,08	-0,27	-0,15	-0,14
Заняття батьків спортом, балів	0,16	0,29	0,01	0,16	-0,78	0,08
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	0,10	0,25	-0,17	0,14	-0,72	0,39
Рівень доходів сім'ї, балів	-0,02	-0,98	-0,07	0,03	0,10	-0,03
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	0,31	0,38	-0,07	-0,63	0,04	0,35
Expl.Var	6,35	3,90	3,55	2,49	2,84	2,79
Prp.Totl	0,21	0,13	0,12	0,08	0,09	0,09

У дівчат 5-х класів сільських шкіл до першого фактору, із загальною дисперсією 21 %, увійшли: «біг 30 м» ($r=0,54$), «човниковий біг 4×9 м»

($r=0,64$), «метання тенісного м'яча» ($r=0,63$), «здоров'я» ($r=0,87$), «фізична активність» ($r=0,61$), «глобальне фізичне Я» ($r=-0,69$), «зовнішній вигляд» ($r=-0,67$), «гнучкість» ($r=0,68$), «витривалість» ($r=0,94$), «вага» ($r=0,58$), «тривалість сну» ($r=0,53$), «кратність занять спортом/танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=0,88$).

Також виділено другий фактор (із загальною сумою дисперсії 13%), де визначальне значення мають показники: «піднімання тулуба з положення лежачи за 30с» ($r=-0,60$), «стрункність тіла» ($r=0,57$), «інформація про хронічні захворювання» ($r=-0,98$), «рівень доходів сім'ї» ($r=-0,98$).

До третього фактору у дівчат 5-х класів сільських ЗЗСО увійшли такі показники як: «стрибок у довжину з місця» ($r=-0,53$), «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=-0,53$), «спортивні здібності» ($r=0,66$), «самооцінка» ($r=0,62$), «зріст» ($r=0,77$), «вага» ($r=0,57$), «тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,59$) із загальною дисперсією 12 %.

Четвертий фактор, «стрибок у довжину з місця» ($r=0,52$), «нахил тулуба із положення сидячи» ($r=-0,68$), «ІМТ» ($r=0,72$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=-0,63$), у дівчат 5-х класів сільських ЗЗСО становить дисперсію 8 %.

П'ятий фактор пояснює 9 % від загальної дисперсії, факторне навантаження несуть: «сила» ($r=0,77$), «тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=-0,50$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=-0,72$).

Шостий фактор має внесок у загальну дисперсію 9 %, а саме у факторному навантаженні показників: «індекс Руф'є» ($r=0,62$), «координація рухів» ($r=0,87$), «тривалість сну» ($r=0,59$).

На підставі факторного аналізу в структурі показників фізичного стану дівчат 5-х класів міських ЗЗСО виділено шість факторів, загальна сума дисперсії яких становить 62 % (табл. 4.2). У дівчат 5-х класів ЗЗСО міської локації перший фактор верифіковано як «фізична підготовленість» (12 %), до

нього увійшли: «індекс Руф'є» ($r=0,62$), «човниковий біг 4×9 м» ($r=-0,63$), «інформація про хронічні захворювання» ($r=0,93$), «індекс маси тіла» ($r=0,93$).

Таблиця 4.2 – Факторний аналіз показників дівчат 5-х класів міських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	0,62	-0,13	0,30	0,13	0,13	-0,13
Біг 30 м, с	-0,28	0,22	-0,10	0,57	0,00	0,01
Стрибок у довжину з місця, см	0,19	0,00	-0,09	-0,28	0,54	-0,02
Нахил тулуба із положення сидячи, см	0,11	-0,41	-0,09	-0,24	-0,37	-0,42
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	-0,42	-0,24	0,03	-0,20	0,41	-0,09
Човниковий біг 4×9 м,с	-0,63	0,00	0,53	-0,07	-0,14	-0,18
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-0,45	0,06	0,25	-0,48	0,08	0,26
Метання тенісного м'яча, м	-0,23	-0,25	-0,22	-0,02	-0,67	0,06
Здоров'я, бал	0,03	-0,65	0,10	0,37	0,17	-0,21
Координація рухів, бал	0,33	-0,17	0,58	-0,13	-0,30	0,28
Фізична активність, бал	-0,24	0,19	0,59	0,37	-0,08	0,37
Стрункість тіла, бал	0,15	0,61	0,40	0,12	0,01	0,24
Спортивні здібності, бал	-0,02	0,57	0,11	-0,23	0,00	-0,52
Глобальне фізичне. Я, бал	-0,10	-0,26	0,58	-0,27	0,20	0,14
Зовнішній вигляд, бал	0,20	0,01	0,47	0,05	0,18	0,73
Сила, бал	-0,11	0,36	0,72	0,00	0,13	-0,02
Гнучкість, бал	0,01	0,73	-0,14	-0,05	0,03	-0,23
Витривалість, бал	0,03	0,01	-0,70	0,13	0,07	0,01
Самооцінка, бал	0,03	0,77	0,12	0,04	-0,03	-0,17
Інформація про хронічні захворювання	0,93	0,05	-0,04	0,05	-0,01	0,11
Зріст, см	0,00	-0,21	-0,01	0,83	0,01	0,01
Вага, кг	0,35	0,01	-0,04	0,83	-0,17	-0,06
ІМТ, бал	0,93	0,05	-0,04	0,05	-0,01	0,11
Тривалість сну, годин на добу	0,04	-0,15	0,09	0,29	-0,38	0,27
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	-0,21	0,16	0,08	0,19	0,17	-0,82
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	0,03	0,13	-0,46	0,46	-0,08	0,10
Заняття батьків спортом, балів	0,21	0,37	0,20	0,21	-0,31	-0,30
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	0,16	0,40	0,09	0,11	-0,69	-0,10
Рівень доходів сім'ї, балів	-0,12	0,09	0,03	0,39	-0,45	0,28
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	0,26	-0,25	-0,43	0,08	-0,22	0,06
Expl.Var	3,66	3,35	3,45	3,15	2,36	2,50
Prp.Totl	0,12	0,11	0,11	0,11	0,08	0,08

Цей фактор визначає функціональний стан організму дівчат 5-х класів, адже факторне навантаження представлено показниками, що характеризують функціональні можливості організму з визначальним значенням місця хронічних захворювань. Другий фактор від загальної суми дисперсії мав вагу 11 % з визначальним значенням показників: «здоров'я» ($r=-0,65$), «стрункість тіла» ($r=0,61$), «спортивні здібності» ($r=0,57$), «гнучкість» ($r=0,73$), «самооцінка» ($r=0,77$).

У третьому факторі, із внеском у загальну дисперсію 11 %, найбільше факторне значення мали показники: «човниковий біг 4×9 м» ($r=0,53$), «координація рухів» ($r=0,58$), «фізична активність» ($r=0,59$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,58$), «сила» ($r=0,72$), «витривалість» ($r=-0,70$). Визначальними для цього фактору у дівчат є зовнішній вигляд, рівень фізичної активності та інші компоненти факторного навантаження, описані вище.

Четвертий фактор, «біг 30 м» ($r=0,57$), «зріст» ($r=0,83$), «вага» ($r=0,83$), у дівчат 5-х класів міських ЗЗСО становить 11 % від загальної дисперсії. Так, спільні заняття спортом з батьками, режим діяльності з оптимальною тривалістю сну, заняття різними видами рухової активності самостійно, які забезпечують фінансово батьки, є визначальними в розвитку і прояві рухових якостей.

П'ятий фактор у дівчат 5-х класів міських ЗЗСО мав загальну дисперсію 8 % у факторному навантаженні показників у тестах: «стрибок у довжину з місця» ($r=0,54$), «метання тенісного м'яча» ($r=-0,67$), «спільні заняття руховою активністю батьків з дитиною» ($r=-0,69$).

Шостий фактор з 8 % від загальної дисперсії включає: «спортивні здібності» ($r=-0,52$), «зовнішній вигляд» ($r=0,73$), «тривалість занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=-0,82$).

На підставі факторного аналізу в структурі показників дівчат 7-х класів сільських ЗЗСО виділено шість факторів, загальна сума дисперсії яких становить 77 % (табл. 4.3).

Таблиця 4.3 – Факторний аналіз показників дівчат 7-х класів сільських

ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	0,07	-0,31	-0,13	-0,86	-0,15	-0,03
Біг 30 м, с	-0,07	0,17	0,06	-0,05	0,10	-0,90
Стрибок у довжину з місця, см	0,16	-0,06	0,79	-0,05	-0,14	-0,33
Нахил тулуба із положення сидячи, см	0,11	-0,62	0,28	0,36	-0,31	0,11
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	-0,03	-0,08	0,01	-0,83	-0,08	-0,05
Човниковий біг 4×9 м,с	-0,38	0,23	0,70	0,19	-0,29	0,12
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	0,00	0,00	-0,34	-0,53	-0,11	0,51
Метання тенісного м'яча, м	-0,08	0,17	-0,76	-0,32	-0,20	0,26
Здоров'я, бал	0,73	-0,28	0,24	-0,20	0,38	-0,14
Координація рухів, бал	0,94	0,15	0,14	0,01	0,02	-0,17
Фізична активність, бал	0,80	-0,06	-0,19	-0,06	0,01	0,16
Стрункість тіла, бал	0,66	-0,22	0,31	-0,01	0,57	0,21
Спортивні здібності, бал	0,28	-0,34	-0,41	0,13	0,63	0,11
Глобальне фізичне. Я, бал	0,75	0,04	-0,18	0,16	-0,16	0,09
Зовнішній вигляд, бал	0,81	-0,05	0,05	-0,01	-0,18	-0,01
Сила, бал	0,77	0,01	-0,07	-0,07	0,47	0,09
Гнучкість, бал	0,56	-0,01	0,16	-0,46	0,53	-0,08
Витривалість, бал	0,40	0,06	0,68	-0,11	0,24	0,04
Самооцінка, бал	0,80	-0,16	-0,04	0,06	0,26	0,22
Інформація про хронічні захворювання	-0,13	0,93	0,08	-0,09	-0,08	0,07
Зріст, см	-0,01	0,35	-0,20	0,17	0,06	0,70
Вага, кг	-0,11	0,65	0,08	0,60	-0,18	-0,04
ІМТ, бал	-0,16	0,67	-0,01	0,14	-0,48	-0,16
Тривалість сну, годин на добу	0,13	0,75	0,03	0,30	0,30	-0,23
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	-0,06	0,38	0,14	0,13	0,73	-0,35
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	0,06	0,89	-0,07	0,28	0,14	0,08
Заняття батьків спортом, балів	-0,01	-0,03	-0,47	0,29	-0,41	-0,19
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	0,16	0,20	-0,09	0,23	0,77	-0,06
Рівень доходів сім'ї, балів	0,05	-0,12	-0,08	0,61	-0,02	0,41
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,57	0,31	-0,14	-0,06	0,20	0,28
Expl.Var	6,13	4,40	3,15	3,42	3,54	2,48
Prp.Totl	0,20	0,15	0,11	0,11	0,12	0,08

Головним для дівчат 7-х класів сільських ЗЗСО (20 % загальної дисперсії) є перший фактор з навантаженнями: «здоров'я» ($r=0,73$), «координація рухів» ($r=0,94$), «фізична активність» ($r=0,80$), «стрункість тіла» ($r=0,66$), «глобальне фізичне. Я» ($r=0,75$), «зовнішній вигляд» ($r=0,81$),

«сила» ($r=0,77$), «гнучкість» ($r=0,56$), «самооцінка» ($r=0,80$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=-0,57$).

У шостому факторі, із загальною сумою дисперсії 8 %, чільне місце за факторним навантаженням відведено показникам: «біг 30 м» ($r=-0,90$), «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=-0,51$), «зріст» ($r=0,70$).

У структурі факторного аналізу показників дівчат 7-х класів міських ЗЗСО виділено шість факторів, загальна сума дисперсії яких становить 63 % (табл. 4.4).

Головним для дівчат 7-х класів ЗЗСО міської локації (14 % загальної дисперсії) є перший фактор з навантаженнями: «інформація про хронічні захворювання» ($r=0,83$), «вага» ($r=0,85$), «індекс маси тіла» ($r=0,91$), «кратність занять спортом/танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=0,54$).

Відсутність хронічних захворювань, мода на рухову активність через наглядний приклад батьків, які займаються спортом, в значній мірі, визначають і режим сну, ставлення до свого зовнішнього вигляду.

До другого фактору, що пояснює 11 % всієї дисперсії вибірки, увійшли показники: «стрибок в довжину з місця» ($r=-0,55$), «глобальне Я» ($r=-0,64$), «тривалість сну» ($r=0,65$), «кратність занять спортом/танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=0,58$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=0,78$).

У третьому факторі, із загальною сумою дисперсії 11 %, визначальне значення мають показники: «піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с» ($r=0,60$), «стрункість тіла» ($r=0,65$), «витривалість» ($r=0,71$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=-0,78$).

Четвертий фактор в дівчат 7-х класів сільських ЗЗСО становить 11 % і включає такі закономірні фактори навантаження показників: «індекс Руф'є» ($r=-0,78$), «нахил тулуба з положення сидячи» ($r=-0,57$), «координація рухів» ($r=-0,75$), «сила» ($r=-0,59$), «рівень доходів сім'ї» ($r=-0,59$).

Таблиця 4.4 – Факторний аналіз показників дівчат 7-х класів міських

ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	0,27	-0,19	0,17	-0,75	0,16	0,19
Біг 30 м, с	-0,49	0,26	-0,13	-0,39	-0,50	-0,27
Стрибок у довжину з місця, см	0,13	-0,55	0,00	-0,30	-0,16	0,03
Нахил тулуба із положення сидячи, см	-0,11	-0,04	-0,40	-0,57	0,15	0,15
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	-0,17	0,01	0,60	-0,20	-0,40	-0,15
Човниковий біг 4×9 м, с	0,27	0,21	0,10	0,16	-0,70	0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	0,01	-0,22	0,03	0,40	-0,67	0,23
Метання тенісного м'яча, м	-0,21	-0,06	0,24	0,24	0,28	-0,75
Здоров'я, бал	0,03	0,04	-0,06	-0,06	0,41	0,36
Координація рухів, бал	-0,11	0,08	-0,09	-0,75	0,00	0,06
Фізична активність, бал	0,00	0,47	0,44	-0,26	0,24	-0,12
Стрункість тіла, бал	0,41	-0,01	0,65	0,10	0,14	-0,26
Спортивні здібності, бал	0,16	-0,18	0,48	0,01	0,20	0,33
Глобальне фізичне. Я, бал	0,33	-0,64	0,32	0,10	-0,16	0,04
Зовнішній вигляд, бал	-0,41	0,13	0,44	0,17	0,44	0,12
Сила, бал	-0,21	0,28	0,20	-0,59	0,14	0,03
Гнучкість, бал	0,04	0,10	0,33	0,47	-0,35	0,34
Витривалість, бал	0,16	-0,03	0,71	0,05	-0,02	-0,13
Самооцінка, бал	0,10	-0,18	0,44	0,16	0,28	-0,20
Інформація про хронічні захворювання	0,83	0,12	0,07	0,08	-0,05	-0,01
Зріст, см	0,31	0,07	0,02	-0,08	-0,06	-0,84
Вага, кг	0,85	0,08	0,03	0,04	0,03	-0,26
ІМТ, бал	0,91	-0,10	-0,01	-0,03	-0,13	0,10
Тривалість сну, годин на добу	0,49	0,65	0,05	0,08	0,05	0,15
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	-0,03	0,71	-0,18	-0,28	-0,10	0,01
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	0,54	0,58	-0,29	-0,03	0,11	-0,14
Заняття батьків спортом, бал	0,31	-0,35	0,04	-0,03	0,37	-0,12
Спільні заняття РА батьків з дитиною, бал	0,09	0,78	0,16	0,14	-0,29	-0,03
Рівень доходів сім'ї, балів	0,44	-0,05	-0,05	0,59	0,12	0,35
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	0,18	0,11	-0,78	0,06	0,11	-0,04
Expl.Var	4,26	3,35	3,41	3,16	2,53	2,27
Prp.Totl	0,14	0,11	0,11	0,11	0,08	0,08

П'ятий фактор (внесок у загальну дисперсію – 8 %) представлено показниками: «біг 30 м» ($r=-0,50$), «човниковий біг» ($r=-0,70$), «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=-0,67$).

У шостому факторі, із внеском у загальну дисперсію 8 %, виокремилися перемінні, що відзначалися найбільшими факторними навантаженнями: «метання тенісного м'яча» ($r=-0,75$), «зріст» ($r=-0,84$).

У структурі показників дівчат 9-х класів сільських ЗЗСО виділено фактори, якщо пояснюють 72 % загальної дисперсії (табл. 4.5).

Головним для дівчат 9-х класів сільських ЗЗСО (17 % загальної дисперсії) є перший фактор, до якого увійшли: «індекс Руф'є» ($r=-0,59$), «стрибок у довжину з місця» ($r=0,70$), «координація рухів» ($r=0,78$), «фізична активність» ($r=0,55$), «стрункість тіла» ($r=0,80$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,51$), «зовнішній вигляд» ($r=0,63$), «сила» ($r=0,66$), «витривалість» ($r=0,51$), «самооцінка» ($r=0,81$).

До другого фактору, що пояснює 15 % загальної дисперсії вибірки, увійшли показники: «інформація про хронічні захворювання» ($r=0,96$), «вага» ($r=0,88$), «індекс маси тіла» ($r=0,96$), «рівень доходів сім'ї» ($r=0,59$).

У третьому факторі, із загальною сумою дисперсії 14 %, визначальне значення мають показники: «біг 30 м» ($r=0,65$), «човниковий біг 4×9 м» ($r=0,51$), «спортивні здібності» ($r=0,56$), «витривалість» ($r=-0,57$), «тривалість сну» ($r=0,57$), «тривалість занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,79$), «кратність занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,74$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=0,80$).

Четвертий фактор у дівчат 9-х класів сільських ЗЗСО становить 10 % і включає наступні показники: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=-0,87$), «здоров'я» ($r=0,60$), «гнучкість» ($r=0,71$).

П'ятий фактор, навантаження якого становить 8 % у загальній дисперсії вибірки, сформовано за рахунок показника «зріст» ($r=-0,74$).

Шостий фактор, який пояснює 8 % загальної дисперсії, представлено показниками «нахил тулуба із положення сидячи» ($r=-0,71$), «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с» ($r=0,50$), човниковий біг 4×9 м ($r=-0,72$).

Таблиця 4.5 – Факторний аналіз показників дівчат 9-х класів сільських

ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	-0,59	-0,20	0,04	0,35	-0,46	0,12
Біг 30 м, с	0,02	-0,19	0,65	-0,47	-0,19	-0,15
Стрибок у довжину з місця, см	0,70	-0,09	-0,03	-0,02	0,29	-0,14
Нахил тулуба із положення сидячи, см	0,12	0,03	0,12	0,00	-0,10	0,71
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	-0,18	-0,05	-0,30	-0,04	0,04	0,50
Човниковий біг 4×9 м,с	-0,17	0,13	0,51	-0,11	0,15	-0,72
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	0,11	0,08	0,06	-0,87	0,05	0,02
Метання тенісного м'яча, м	0,00	0,27	0,18	-0,43	0,49	0,19
Здоров'я, бал	0,42	-0,13	0,01	0,60	0,13	-0,22
Координація рухів, бал	0,78	-0,25	-0,02	-0,16	0,02	0,12
Фізична активність, бал	0,55	0,24	-0,13	0,14	-0,47	0,22
Стрункість тіла, бал	0,80	0,17	-0,07	0,08	0,09	-0,09
Спортивні здібності, бал	0,28	0,08	0,56	0,13	0,12	-0,01
Глобальне фізичне. Я, бал	0,51	-0,22	-0,23	0,03	-0,48	0,33
Зовнішній вигляд, бал	0,63	0,45	-0,27	0,22	-0,13	0,10
Сила, бал	0,66	0,28	0,22	0,40	-0,13	0,34
Гнучкість, бал	0,49	0,08	0,06	0,71	0,16	0,26
Витривалість, бал	0,51	-0,14	-0,57	0,07	-0,07	-0,01
Самооцінка, бал	0,81	0,23	-0,31	0,09	-0,20	0,12
Інформація про хронічні захворювання	0,10	0,96	-0,07	-0,06	0,10	0,02
Зріст, см	-0,06	0,23	0,25	-0,27	-0,74	0,15
Вага, кг	0,06	0,88	0,21	0,08	-0,21	-0,15
ІМТ, бал	0,10	0,96	-0,07	-0,06	0,10	0,02
Тривалість сну, годин на добу	-0,11	0,38	0,57	0,07	0,60	0,03
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	-0,09	-0,35	0,79	0,12	-0,13	-0,11
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	-0,22	0,11	0,74	-0,03	-0,07	-0,30
Заняття батьків спортом, балів	-0,17	0,44	-0,07	0,29	-0,33	-0,38
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	-0,15	0,01	0,80	0,03	0,17	0,11
Рівень доходів сім'ї, балів	-0,01	0,59	-0,25	-0,38	-0,02	0,19
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,02	-0,35	0,34	0,47	0,01	-0,45
Expl.Var	5,12	4,37	4,21	3,00	2,35	2,34
Prp.Totl	0,17	0,15	0,14	0,10	0,08	0,08

У структурі показників фізичного стану дівчат 9-х класів міських ЗЗСО виділено фактори, що пояснюють 68 % загальної дисперсії (табл. 4.6).

У дівчат 9-х класів міських ЗЗСО до першого фактору, із загальною дисперсією 14 %, увійшли: «координація рухів» ($r=0,83$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,56$), «зовнішній вигляд» ($r=0,54$), «витривалість» ($r=0,53$), «самооцінка» ($r=0,79$), «рівень доходів сім'ї» ($r=-0,89$).

Таблиця 4.6 – Факторний аналіз показників дівчат 9-х класів міських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	-0,47	0,17	0,63	-0,07	0,16	0,00
Біг 30 м, с	0,15	0,46	-0,75	-0,16	0,05	0,13
Стрибок у довжину з місця, см	0,03	0,20	-0,65	-0,24	-0,12	-0,36
Нахил тулуба із положення сидячи, см	-0,10	0,20	0,24	-0,72	0,05	-0,13
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	0,20	0,39	-0,05	0,33	0,43	0,11
Човниковий біг 4×9 м,с	-0,39	-0,10	0,05	-0,18	0,27	0,09
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-0,23	-0,10	0,22	0,11	0,69	0,19
Метання тенісного м'яча, м	-0,16	-0,07	-0,27	-0,58	0,07	0,42
Здоров'я, бал	-0,03	0,09	-0,08	-0,02	0,11	-0,61
Координація рухів, бал	0,83	-0,14	0,11	-0,20	0,19	-0,05
Фізична активність, бал	0,24	0,19	0,74	-0,05	-0,27	-0,14
Стрункість тіла, бал	0,37	0,06	0,27	-0,21	-0,08	0,51
Спортивні здібності, бал	0,06	0,16	0,13	-0,02	-0,82	0,15
Глобальне фізичне. Я, бал	0,56	-0,08	-0,40	0,13	0,20	0,53
Зовнішній вигляд, бал	0,54	0,25	0,20	-0,41	-0,03	-0,35
Сила, бал	0,20	0,23	0,68	0,36	0,31	0,12
Гнучкість, бал	0,25	-0,22	-0,11	0,20	-0,61	0,27
Витривалість, бал	0,53	-0,04	-0,44	0,32	-0,01	-0,34
Самооцінка, бал	0,79	0,18	-0,08	0,09	-0,24	0,16
Інформація про хронічні захворювання	0,07	0,95	0,00	0,03	0,03	-0,09
Зріст, см	-0,33	0,35	0,04	0,14	-0,36	0,16
Вага, кг	-0,19	0,84	0,01	0,07	-0,32	0,13
ІМТ, бал	0,07	0,95	0,00	0,03	0,03	-0,09
Тривалість сну, годин на добу	-0,10	0,40	0,14	0,14	-0,54	-0,36
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	0,06	0,00	0,25	0,74	-0,16	0,03
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	0,02	0,29	0,16	0,86	0,05	-0,03
Заняття батьків спортом, балів	-0,01	0,39	0,41	-0,34	0,13	0,29
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	-0,27	-0,02	-0,15	0,28	-0,59	-0,13
Рівень доходів сім'ї, балів	-0,89	-0,02	-0,02	-0,25	0,08	-0,04
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,27	0,04	0,29	0,16	-0,34	0,44
Expl.Var	4,13	3,81	3,49	3,27	3,19	2,19
Prp.Totl	0,14	0,13	0,12	0,11	0,11	0,07

У другий фактор, із загальною сумою дисперсії 13 %, увійшли показники: «інформація про хронічні захворювання» ($r=0,95$), «вага» ($r=0,84$) та «індекс маси тіла» ($r=0,95$).

Третій фактор у дівчат 9-х класів міських ЗЗСО має внесок у загальну дисперсію 12 % і включає: «індекс Руф'є» ($r=0,63$), «біг 30 м» ($r=-0,75$), «стрибок у довжину з місця» ($r=-0,65$), «фізична активність» ($r=0,74$), «сила» ($r=0,68$).

Четвертий фактор, «нахил тулуба із положення сидячи» ($r=-0,72$), «метання тенісного м'яча» ($r=-0,58$), «тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,74$), «кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=0,86$), у дівчат 9-х класів міських ЗЗСО має внесок у загальну дисперсію 12 %.

У п'ятому факторі, із загальною сумою дисперсії 11 %, виділились показники: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=0,69$), «спортивні здібності» ($r=-0,82$), «гнучкість» ($r=-0,61$), «тривалість сну» ($r=-0,54$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=-0,59$).

До шостого фактору, із загальною сумою дисперсії 7 %, увійшли показники: «здоров'я» ($r=-0,61$), «стрункість тіла» ($r=0,51$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,53$).

У структурі показників хлопців 5-х класів сільських ЗЗСО виокремлено шість факторів, що пояснюють 77 % від загальної дисперсії (табл. 4.7).

У хлопців 5-х класів сільських ЗЗСО до першого фактору, що пояснює 17 % всієї дисперсії вибірки увійшли показники: «здоров'я» ($r=0,88$), «координація рухів» ($r=0,66$), «сила» ($r=0,52$), «гнучкість» ($r=0,64$), «самооцінка» ($r=0,69$), «інформація про хронічні захворювання» ($r=-0,97$), «тривалість занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,97$).

У другому факторі хлопців 5-х класів сільських ЗЗСО (із загальною сумою дисперсії 15%) найбільше значення мають показники, що характеризують: «зріст» ($r=-0,82$), «вага» ($r=-0,91$), «тривалість сну» ($r=-0,62$),

«рівень доходів сім'ї» ($r=-0,67$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=-0,86$).

Таблиця 4.7 – Факторний аналіз показників фізичного стану хлопців 5-х класів сільських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	-0,21	0,29	0,61	-0,16	0,09	-0,11
Біг 30 м, с	-0,41	0,37	0,26	0,65	0,10	-0,03
Стрибок у довжину з місця, см	0,08	0,39	-0,12	-0,05	-0,52	0,41
Нахил тулуба із положення сидячи, см	0,28	-0,24	-0,02	0,90	0,06	-0,10
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	-0,25	0,18	-0,05	0,74	-0,32	0,26
Човниковий біг 4×9 м,с	0,20	0,07	-0,69	-0,39	-0,05	0,10
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	0,31	-0,09	0,18	-0,60	-0,45	-0,06
Метання тенісного м'яча, м	0,09	-0,44	0,13	0,14	-0,50	0,00
Здоров'я, бал	0,88	0,03	-0,25	0,14	0,18	0,17
Координація рухів, бал	0,66	-0,05	0,59	-0,05	0,05	0,26
Фізична активність, бал	0,06	-0,18	0,93	-0,19	0,07	0,01
Стрункість тіла, бал	0,22	-0,04	0,44	0,10	-0,07	0,67
Спортивні здібності, бал	0,14	-0,02	0,14	-0,13	0,85	0,29
Глобальне фізичне. Я, бал	0,03	0,28	-0,02	0,14	0,33	0,74
Зовнішній вигляд, бал	0,40	-0,22	0,01	0,34	0,07	0,52
Сила, бал	0,52	0,19	0,55	-0,23	0,22	0,38
Гнучкість, бал	0,64	0,18	0,47	-0,24	0,09	0,20
Витривалість, бал	0,22	0,09	0,26	-0,54	0,14	0,12
Самооцінка, бал	0,69	0,22	0,16	0,27	0,14	0,39
Інформація про хронічні захворювання	-0,97	-0,07	-0,05	0,08	0,03	0,06
Зріст, см	-0,06	-0,82	-0,39	-0,11	0,28	0,04
Вага, кг	-0,04	-0,91	0,13	0,15	0,10	-0,01
ІМТ, бал	0,05	-0,27	0,65	0,33	0,32	-0,09
Тривалість сну, годин на добу	-0,16	-0,62	0,30	-0,24	-0,54	-0,03
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	0,97	0,07	0,05	-0,08	-0,03	-0,06
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	0,10	-0,07	0,21	0,06	0,83	-0,16
Заняття батьків спортом, балів	0,17	0,48	0,67	0,10	-0,10	-0,16
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	-0,06	0,17	0,21	0,15	0,11	-0,83
Рівень доходів сім'ї, балів	0,12	0,67	-0,03	0,58	-0,07	0,17
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,16	-0,86	0,10	0,10	-0,26	0,03
Expl.Var	5,14	4,36	4,29	3,62	3,10	2,85
Prp.Totl	0,17	0,15	0,14	0,12	0,10	0,09

Третій фактор у хлопців 5-х класів сільських ЗЗСО становив 14 % від загальної дисперсії і включав такі показники як: «індекс Руф'є» ($r=0,61$),

«човниковий біг 4×9 м» ($r=-0,69$), «координація рухів» ($r=0,59$), «фізична активність» ($r=0,93$), «сила» ($r=0,55$), «індекс маси тіла» ($r=0,65$), «заняття батьків спортом» ($r=0,67$).

Четвертий фактор, із загальною сумою дисперсії 12 %, визначається показниками: «біг 30 м» ($r=0,65$), «нахил тулуба із положення сидячи» ($r=0,90$), «піднімання тулуба з положення лежачи» ($r=0,74$), «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=-0,60$), «витривалість» ($r=-0,54$).

П'ятий фактор несе факторне навантаження 10 % від загальної дисперсії та включає показники: «стрибок у довжину з місця» ($r=-0,52$), «метання тенісного м'яча» ($r=-0,50$), «спортивні здібності» ($r=0,85$), «кратність занять спортом/танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=0,83$).

Шостий фактор (9 % від загальної дисперсії) включає: «стрункність тіла» ($r=0,67$), «глобальне фізичне Я» ($r=0,74$), «зовнішній вигляд» ($r=0,52$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=-0,83$).

У хлопців 5-х класів міських ЗЗСО в структурі показників виділено фактори, які пояснюють 67 % загальної дисперсії (табл. 4.8).

Перший фактор, що пояснює 13 % всієї дисперсії вибірки, представлено показниками: «вага» ($r=-0,80$), «індекс маси тіла» ($r=-0,82$), «тривалість занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,59$), «кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=-0,73$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=-0,73$).

До другого фактора, що пояснює 13 % всієї дисперсії вибірки, увійшли показники: «човниковий біг 4×9 м» ($r=-0,78$), «спортивні здібності» ($r=0,68$), «сила» ($r=0,68$), «гнучкість» ($r=0,80$), «самооцінка» ($r=0,74$).

У третьому факторі, із загальною сумою дисперсії 13 %, вагоме значення мають показники: «здоров'я» ($r=0,61$), «координація рухів» ($r=0,70$), «фізична активність» ($r=0,77$), «стрункність тіла» ($r=0,69$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,79$).

Таблиця 4.8 – Факторний аналіз показників фізичного стану хлопців 5-х класів міських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	-0,03	-0,24	0,38	0,51	0,15	0,24
Біг 30 м, с	0,31	-0,28	-0,27	-0,12	0,00	-0,62
Стрибок у довжину з місця, см	0,12	0,21	0,12	0,06	0,61	-0,09
Нахил тулуба із положення сидячи, см	0,19	0,29	-0,26	0,63	0,14	-0,03
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	0,31	0,18	0,08	-0,46	-0,38	0,24
Човниковий біг 4×9 м,с	-0,01	-0,78	0,07	0,31	0,09	-0,13
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	0,08	-0,31	-0,28	0,72	-0,10	0,01
Метання тенісного м'яча, м	0,16	0,45	-0,39	0,08	-0,18	-0,34
Здоров'я, бал	0,30	-0,16	0,61	0,33	-0,45	-0,27
Координація рухів, бал	0,12	0,09	0,70	-0,36	0,22	0,01
Фізична активність, бал	0,14	0,29	0,77	0,16	0,21	0,09
Стрункість тіла, бал	0,31	0,43	0,69	0,03	-0,01	0,23
Спортивні здібності, бал	-0,24	0,68	0,32	0,10	-0,17	-0,36
Глобальне фізичне. Я, бал	0,09	0,05	0,79	-0,20	-0,14	0,24
Зовнішній вигляд, бал	0,09	-0,20	0,38	-0,39	0,41	0,18
Сила, бал	-0,10	0,68	0,47	0,02	-0,11	0,01
Гнучкість, бал	0,23	0,80	0,01	-0,10	-0,11	0,12
Витривалість, бал	0,41	-0,13	-0,04	0,11	-0,21	0,25
Самооцінка, бал	-0,01	0,74	0,22	0,15	0,16	-0,06
Інформація про хронічні захворювання	0,09	0,28	0,00	-0,06	-0,67	0,18
Зріст, см	-0,35	-0,04	-0,31	-0,76	-0,05	-0,17
Вага, кг	-0,80	-0,02	-0,27	-0,28	-0,11	-0,19
ІМТ, бал	-0,82	-0,08	-0,16	0,21	0,05	0,11
Тривалість сну, годин на добу	-0,14	0,04	-0,18	-0,04	0,05	-0,89
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	0,59	-0,19	0,07	-0,06	0,59	-0,07
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	-0,73	0,06	-0,13	-0,15	0,16	0,33
Заняття батьків спортом, балів	-0,33	-0,01	-0,11	0,71	-0,25	-0,09
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	-0,18	-0,24	0,01	-0,12	0,61	0,48
Рівень доходів сім'ї, балів	0,28	0,04	-0,09	0,09	0,32	0,32
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,73	-0,13	0,05	-0,04	0,01	-0,33
Expl.Var	3,89	3,89	3,87	3,27	2,61	2,54
Prp.Totl	0,13	0,13	0,13	0,11	0,09	0,08

Четвертий фактор, із загальною сумою дисперсії 11 %, формується з показників: «індекс Руф'є ($r=0,50$), «нахил тулуба із положення сидячи»

($r=0,63$), «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=0,72$), «зріст» ($r=-0,76$), «заняття батьків спортом» ($r=0,71$).

З факторним навантаженням 9 % від загальної дисперсії визначено п'ятий фактор зі складовими: «стрибок у довжину з місця» ($r=-0,62$), «тривалість занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,59$), «спільні заняття руховою активністю батьків з дитиною» ($r=0,61$).

Шостий фактор сформовано на основі показників: «біг 30 м» ($r=-0,62$), «тривалість сну» ($r=-0,89$), що дозволило пояснити 8 % загальної дисперсії.

У хлопців 7-х класів сільських ЗЗСО в структурі першого фактора, що пояснює 22 % загальної дисперсії, найбільшим факторним навантаженнями відзначалися: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=-0,64$), «здоров'я» ($r=0,88$), «стрункність тіла» ($r=0,68$), «спортивні здібності» ($r=0,56$), «глобальне фізичне Я» ($r=0,50$), «зовнішній вигляд» ($r=0,74$), «сила» ($r=0,71$), «гнучкість» ($r=0,81$), «витривалість» ($r=0,79$), «самооцінка» ($r=0,73$), «інформація про хронічні захворювання» ($r=-0,65$), «кратність занять спортом/танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=-0,59$) (табл. 4.9).

До другого фактору, загальна сума дисперсії якого склала 11 %, увійшли: «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с» ($r=-0,70$), «вага» ($r=-0,59$), «ІМТ» ($r=-0,94$).

У третьому факторі, із загальною сумою дисперсії 10 %, основне навантаження мають: «індекс Руф'є» ($r=0,52$), «тривалість сну» ($r=-0,73$).

Четвертий фактор пояснює 15 % із загальної суми дисперсії і формується з показників: «нахил тулуба із положення сидячи» ($r=-0,71$), «човниковий біг 4×9м» ($r=0,51$), «фізична активність» ($r=0,81$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,76$), «рівень доходів сім'ї» ($r=-0,90$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=-0,55$).

П'ятий фактор (9 %) визначено показниками: «біг 30 м» ($r=-0,50$), Тривалість занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності ($r=0,75$), «заняття батьків спортом» ($r=0,88$).

Шостий фактор (8 %): «метання тенісного м'яча» ($r=0,60$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=0,74$).

Таблиця 4.9 – Факторний аналіз показників фізичного стану хлопців 7-х класів сільських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	0,41	0,01	0,52	0,32	-0,09	0,12
Біг 30 м, с	-0,49	0,41	0,11	-0,20	-0,50	0,11
Стрибок у довжину з місця, см	0,27	-0,31	0,05	-0,34	0,47	-0,07
Нахил тулуба із положення сидячи, см	-0,08	0,23	-0,08	-0,71	0,38	0,14
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	0,29	-0,70	-0,16	-0,16	-0,15	-0,27
Човниковий біг 4×9 м,с	0,00	0,45	-0,05	0,51	-0,06	0,03
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-0,64	-0,04	0,01	0,00	0,28	-0,01
Метання тенісного м'яча, м	-0,07	0,18	0,28	0,15	-0,36	0,60
Здоров'я, бал	0,88	0,07	0,04	-0,01	-0,12	0,00
Координація рухів, бал	0,25	-0,27	-0,41	0,29	-0,09	0,41
Фізична активність, бал	0,30	0,05	-0,13	0,81	-0,22	0,31
Стрункість тіла, бал	0,68	0,09	0,43	0,27	0,03	-0,03
Спортивні здібності, бал	0,45	0,27	0,12	0,48	0,23	-0,51
Глобальне фізичне. Я, бал	0,50	-0,03	-0,06	0,76	-0,02	0,23
Зовнішній вигляд, бал	0,74	-0,22	-0,34	0,14	-0,11	-0,29
Сила, бал	0,71	-0,21	0,15	0,30	-0,11	0,18
Гнучкість, бал	0,81	-0,17	-0,19	0,29	0,20	-0,15
Витривалість, бал	0,79	-0,02	0,15	0,14	-0,11	0,42
Самооцінка, бал	0,73	0,02	0,09	0,48	0,21	0,22
Інформація про хронічні захворювання	-0,65	0,08	0,09	-0,46	0,06	-0,54
Зріст, см	0,01	0,15	-0,91	0,21	0,18	0,05
Вага, кг	-0,02	-0,59	-0,66	0,06	0,13	-0,14
ІМТ, бал	0,01	-0,94	0,25	0,16	0,05	0,04
Тривалість сну, годин на добу	-0,01	0,42	-0,73	-0,17	-0,17	-0,09
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	0,09	0,43	-0,17	-0,19	0,75	-0,20
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	0,59	0,09	0,43	0,07	0,25	-0,12
Заняття батьків спортом, балів	-0,24	-0,17	0,00	0,09	0,88	0,14
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	0,20	0,20	0,03	0,17	0,31	0,74
Рівень доходів сім'ї, балів	-0,15	0,19	0,04	-0,90	-0,24	0,00
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,19	-0,31	-0,17	-0,55	-0,06	0,17
Expl.Var	6,61	3,17	3,08	4,63	2,76	2,40
Prp.Totl	0,22	0,11	0,10	0,15	0,09	0,08

У процесі факторного аналізу показників хлопців 7-х класів міських ЗЗСО виділено фактори, що дозволили пояснити 69 % від загальної дисперсії (табл. 4.10).

Таблиця 4. 10 – Факторний аналіз показників фізичного стану хлопців 7-х класів міських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	-0,38	-0,09	0,39	-0,50	-0,33	0,03
Біг 30 м, с	-0,52	0,34	0,01	0,24	-0,49	0,02
Стрибок у довжину з місця, см	0,18	0,25	0,25	0,42	-0,49	-0,20
Нахил тулуба із положення сидячи, см	0,61	0,04	0,07	-0,33	0,40	0,21
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	0,57	0,46	0,12	0,10	-0,25	0,26
Човниковий біг 4×9 м,с	0,07	-0,09	-0,17	0,29	0,50	0,24
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	0,02	0,56	-0,44	0,21	0,10	-0,24
Метання тенісного м'яча, м	0,06	-0,10	0,65	0,26	-0,04	0,28
Здоров'я, бал	0,87	-0,13	-0,10	0,08	0,14	-0,01
Координація рухів, бал	0,84	0,03	-0,05	0,23	0,11	0,14
Фізична активність, бал	0,72	-0,15	0,34	0,18	-0,22	-0,13
Стрункість тіла, бал	0,90	0,11	-0,10	-0,07	-0,03	-0,01
Спортивні здібності, бал	0,75	-0,37	-0,15	-0,03	-0,02	-0,33
Глобальне фізичне. Я, бал	0,84	0,01	-0,10	-0,18	0,06	0,22
Зовнішній вигляд, бал	0,78	0,22	0,19	0,13	0,13	0,22
Сила, бал	0,80	0,04	-0,09	0,15	-0,23	-0,09
Гнучкість, бал	0,14	0,81	-0,11	0,07	-0,17	0,15
Витривалість, бал	0,83	0,29	-0,02	0,11	0,03	-0,11
Самооцінка, бал	0,74	0,13	-0,07	-0,17	0,07	0,31
Інформація про хронічні захворювання	0,12	-0,06	-0,68	-0,29	0,00	0,39
Зріст, см	0,33	0,22	0,28	0,71	-0,04	0,11
Вага, кг	-0,16	-0,07	0,00	0,82	-0,01	-0,02
ІМТ, бал	-0,64	-0,25	-0,04	0,09	0,17	-0,25
Тривалість сну, годин на добу	0,12	0,16	-0,02	-0,12	-0,72	0,09
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	0,25	0,25	0,22	-0,07	0,63	-0,15
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	-0,34	-0,22	0,28	0,09	0,14	-0,73
Заняття батьків спортом, балів	-0,34	0,07	0,32	-0,22	0,06	0,15
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	-0,08	-0,04	0,81	-0,09	0,08	-0,13
Рівень доходів сім'ї, балів	-0,07	0,55	0,19	-0,30	0,28	-0,11
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,14	-0,13	0,08	0,22	0,12	0,66
Expl.Var	8,60	2,31	2,60	2,50	2,31	2,02
Prp.Totl	0,29	0,08	0,09	0,08	0,08	0,07

Перший фактор, що пояснює 29 % всієї дисперсії вибірки, верифікується показниками: «біг 30 м» ($r=-0,52$), «нахил тулуба із положення сидячи» ($r=0,61$), «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с» ($r=0,57$), «здоров'я» ($r=0,87$).

Також до першого фактору увійшли: «координація рухів» ($r=0,84$), «фізична активність» ($r=0,72$), «стрункість тіла» ($r=0,90$), «спортивні здібності» ($r=0,75$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,84$), «зовнішній вигляд» ($r=0,78$), «сила» ($r=0,80$), «витривалість» ($r=0,83$), «самооцінка» ($r=0,74$), «індекс маси тіла» ($r=-0,64$).

Другий фактор, із загальною сумою дисперсії 8 %, верифіковано показниками: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=0,56$), «гнучкість» ($r=0,81$), «рівень доходів сім'ї» ($r=0,55$).

До четвертого фактора, з сумою дисперсії 8 %, увійшли показники: «індекс Руф'є» ($r=-0,50$), «зріст» ($r=0,71$), «вага» ($r=0,82$).

Третій фактор, що пояснює 9 % всієї дисперсії вибірки, представлено показниками: «метання тенісного м'яча» ($r=0,65$), «інформація про хронічні захворювання» ($r=-0,68$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=0,81$).

Дисперсійний вклад п'ятого фактору становить 8 % за показниками: «човниковий біг 4×9 м» ($r=0,50$), «тривалість сну» ($r=-0,72$), «тривалість занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,63$).

До шостого фактору, із дисперсійним внеском 7 %, входять показники: «кратність занять спортом/танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=-0,73$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=0,66$). Рациональний розпорядок дня і чільне місце в ньому регулярної рухової активності визначають руховий режим та спосіб життя хлопців 7-х класів міських ЗЗСО.

У факторній структурі показників фізичного стану хлопців 9-х класів сільських ЗЗСО виділено шість факторів, що пояснюють 73 % загальної дисперсії (табл. 4.11).

Таблиця 4. 11 – Факторний аналіз показників фізичного стану хлопців 9-х класів сільських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	0,11	0,09	-0,60	-0,29	0,13	-0,19
Біг 30 м, с	0,18	-0,14	0,20	0,68	-0,38	0,05
Стрибок у довжину з місця, см	0,12	0,15	-0,51	-0,42	-0,26	0,14
Нахил тулуба із положення сидячи, см	-0,43	0,02	0,35	-0,59	0,01	0,19
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	0,16	0,21	-0,78	0,09	0,06	0,01
Човниковий біг 4×9 м,с	-0,18	-0,04	-0,82	0,19	-0,17	0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-0,19	0,14	-0,02	-0,47	0,56	0,32
Метання тенісного м'яча, м	0,57	-0,01	0,00	-0,44	-0,21	-0,12
Здоров'я, бал	0,72	0,23	-0,20	0,47	0,18	0,11
Координація рухів, бал	0,71	-0,18	0,34	-0,34	-0,14	-0,05
Фізична активність, бал	0,82	0,29	-0,08	0,07	0,03	0,24
Стрункість тіла, бал	0,79	0,07	0,24	0,03	-0,09	-0,20
Спортивні здібності, бал	0,81	0,20	-0,07	-0,15	0,07	0,27
Глобальне фізичне. Я, бал	0,81	0,25	0,01	-0,02	0,08	0,09
Зовнішній вигляд, бал	0,67	0,23	-0,31	-0,07	-0,13	-0,30
Сила, бал	0,79	0,20	0,00	0,23	0,20	0,16
Гнучкість, бал	0,52	-0,06	0,20	0,10	0,41	0,49
Витривалість, бал	0,79	0,10	-0,37	0,10	-0,09	-0,17
Самооцінка, бал	0,88	0,12	0,05	0,00	-0,10	-0,09
Інформація про хронічні захворювання	0,23	-0,19	-0,09	0,23	-0,41	0,48
Зріст, см	0,30	0,75	-0,04	-0,02	0,30	0,30
Вага, кг	0,35	0,83	0,19	0,21	0,13	0,05
ІМТ, бал	0,18	-0,27	0,13	-0,76	-0,13	0,08
Тривалість сну, годин на добу	-0,07	-0,50	0,22	0,24	-0,24	0,23
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	0,14	0,17	0,05	0,11	0,90	0,07
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	0,13	0,73	-0,28	0,16	0,37	0,24
Заняття батьків спортом, балів	-0,13	-0,92	0,16	0,12	0,26	0,10
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	-0,22	-0,53	0,08	-0,15	0,65	-0,32
Рівень доходів сім'ї, балів	0,22	-0,28	-0,23	0,13	-0,03	-0,62
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,09	-0,30	0,45	0,20	-0,02	-0,69
Expl.Var	7,48	3,99	3,03	2,82	2,72	2,22
Prp.Totl	0,25	0,13	0,10	0,09	0,09	0,07

У хлопців 9-х класів сільських ЗЗСО, з внеском у загальну дисперсію 25 %, перший фактор відзначається найбільшим факторним навантаженням показників: «метання тенісного м'яча» ($r=0,57$), «здоров'я» ($r=0,72$),

«координація рухів» ($r=0,71$), «фізична активність» ($r=0,82$), «стрункність тіла» ($r=0,79$), «спортивні здібності» ($r=0,81$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,81$), «зовнішній вигляд» ($r=0,67$), «сила» ($r=0,79$), «гнучкість» ($r=0,52$), «витривалість» ($r=0,79$), «самооцінка» ($r=0,88$).

Загалом, звертаючи увагу на перший фактор з його компонентами, можна визначити вплив суб'єктивної самооцінки відносно більшості параметрів факторного навантаження з незначною часткою об'єктивних вимірів якісних сторін фізичної підготовленості.

Другий фактор в матриці (13 % у загальній дисперсії вибірки) включає такі показники як: «зріст» ($r=0,75$), «вага» ($r=0,83$), «тривалість сну» ($r=-0,50$), «кратність занять спортом/танцями помірної та високої інтенсивності» ($r=-0,73$), «заняття батьків спортом» ($r=-0,92$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=-0,53$). Визначальним для цього фактору є роль батьків, як стимулюючого прикладу для занять і надихаючого фактору спільних занять для раціонального рухового режиму, та розпорядок дня, з чітким графіком в ньому рухової активності.

Третій фактор, з часткою в загальній дисперсії 10 %, несе факторне навантаження показників: «індекс Руф'є» ($r=-0,60$), «стрибок у довжину з місця» ($r=-0,51$), «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с» ($r=-0,78$), «човниковий біг 4×9 м» ($r=-0,82$).

До четвертого фактора, з сумою в загальній дисперсії 9 %, увійшли показники: «біг 30 м» ($r=0,68$), «нахил тулуба із положення сидячи» ($r=-0,59$), «індекс маси тіла» ($r=-0,76$). Інтерпретація уніфікованого показника індексу маси тіла, його контроль та наявність або відсутність хронічних захворювань впливають на прояв різних форм прояву швидкості, зокрема кількості рухів в одиницю часу і гнучкості.

У п'ятий фактор, з сумою в загальній дисперсії 9 %, увійшли показники: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=0,56$), «тривалість занять спортом/танцями помірної і високої інтенсивності» ($r=0,90$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=0,65$).

У шостому факторі, з сумою дисперсії 7 %, найбільше факторне навантаження мають показники: «рівень доходів сім'ї» ($r=0,65$) та «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=-0,69$).

У структурі показників фізичного стану хлопців 9-х класів міських ЗЗСО виділено фактори, що пояснюють 74 % загальної дисперсії (табл. 4.12).

Таблиця 4.12 – Факторний аналіз показників фізичного стану хлопців 9-х класів міських ЗЗСО

Показники	Ф 1	Ф 2	Ф 3	Ф 4	Ф 5	Ф 6
Індекс Руф'є, ум.од.	-0,53	0,35	0,34	-0,04	0,17	0,35
Біг 30 м, с	0,08	-0,32	-0,10	-0,16	-0,13	0,57
Стрибок у довжину з місця, см	0,53	-0,28	0,29	0,11	-0,39	0,37
Нахил тулуба із положення сидячи, см	0,33	-0,49	-0,23	-0,05	-0,52	0,15
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, к-сть разів	0,13	-0,08	-0,67	-0,31	0,17	-0,09
Човниковий біг 4×9 м,с	-0,04	0,70	0,01	0,05	-0,43	-0,42
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	0,35	-0,08	0,77	0,17	0,13	0,00
Метання тенісного м'яча, м	0,14	0,37	-0,41	0,62	-0,09	-0,11
Здоров'я, бал	0,57	-0,27	0,50	-0,09	0,40	-0,21
Координація рухів, бал	0,09	-0,27	-0,19	-0,31	-0,08	-0,47
Фізична активність, бал	0,72	0,01	-0,40	-0,02	-0,20	0,33
Стрункість тіла, бал	0,43	0,28	-0,56	-0,25	0,12	-0,10
Спортивні здібності, бал	0,84	0,14	-0,40	-0,06	0,07	0,14
Глобальне фізичне. Я, бал	0,77	0,34	0,05	-0,17	0,10	0,06
Зовнішній вигляд, бал	0,85	0,29	0,09	0,08	0,01	-0,12
Сила, бал	0,84	0,14	0,36	0,11	-0,05	0,01
Гнучкість, бал	0,40	0,56	0,38	0,08	0,14	0,15
Витривалість, бал	0,66	0,47	-0,11	-0,27	0,01	0,09
Самооцінка, бал	0,77	0,42	0,02	-0,33	-0,04	-0,03
Інформація про хронічні захворювання	0,44	-0,39	0,47	-0,04	-0,41	-0,32
Зріст, см	0,70	-0,30	-0,09	-0,29	0,29	-0,14
Вага, кг	-0,09	-0,02	0,10	-0,77	0,30	0,01
ІМТ, бал	-0,58	0,40	0,16	-0,52	-0,12	-0,03
Тривалість сну, годин на добу	0,73	-0,39	-0,11	0,28	0,39	0,04
Тривалість занять спортом/ танцями помірної і високої інтенсивності, хвилин на тиждень	0,01	0,38	0,23	-0,40	-0,25	0,32
Кратність занять спортом/ танцями помірної та високої інтенсивності, разів на тиждень	-0,41	0,49	-0,01	-0,23	0,47	-0,03
Заняття батьків спортом, балів	0,20	0,58	0,38	-0,10	-0,22	0,00
Спільні заняття РА батьків з дитиною, балів	-0,11	0,74	-0,28	0,16	-0,33	0,20
Рівень доходів сім'ї, балів	0,15	0,48	-0,07	0,52	0,24	-0,37
Малорухлива поведінка у позашкільний час, годин на добу	-0,07	0,17	-0,05	0,36	0,53	0,53
Expl. Var	7,62	4,45	3,24	2,63	2,27	1,94
Prp. Totl	0,25	0,15	0,11	0,09	0,08	0,06

У хлопців 9-х класів міських ЗЗСО перший фактор пояснює 25 % всієї дисперсії вибірки, де найбільшим факторним навантаженням відзначаються: «індекс Руф'є» ($r=-0,53$), «стрибок у довжину з місця» ($r=0,53$), «здоров'я» ($r=0,57$), «фізична активність» ($r=0,72$), «спортивні здібності» ($r=0,84$), «глобальне фізичне «Я»» ($r=0,77$), «зовнішній вигляд» ($r=0,85$), «сила» ($r=0,84$), «витривалість» ($r=0,66$), «самооцінка» ($r=0,77$), «зріст» ($r=0,70$), «ІМТ» ($r=-0,58$).

У другий фактор, з внеском у загальну дисперсію 15 %, виокремилися перемінні: «човниковий біг 4×9 м» ($r=0,70$), «гнучкість» ($r=0,56$), «заняття батьків спортом» ($r=0,58$), «спільні заняття РА батьків з дитиною» ($r=0,74$).

Третій фактор, що пояснює 11 % всієї дисперсії вибірки, включає перемінні: «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с» ($r=-0,67$), «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r=0,77$), «стрункість тіла» ($r=-0,56$).

Четвертий фактор має навантаження 9 % у загальній дисперсії вибірки та сформовано за показниками: «метання тенісного м'яча» ($r=0,62$), «вага» ($r=-0,77$), «ІМТ» ($r=-0,52$).

П'ятий фактор, що пояснює 8 % загальної дисперсії, включає показники: «нахил тулуба із положення сидячи» ($r=-0,52$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=0,53$).

У шостому факторі, що пояснює 6 % загальної дисперсії, виокремилися: «біг 30 м» ($r=0,57$), «малорухлива поведінка у позашкільний час» ($r=0,53$).

Таким чином, у нас з'являється можливість констатувати, що використання зазначених показників під час проведення процедури факторного аналізу, дає можливість отримати досить повну характеристику складових структурних компонентів впливу на світогляд і фізичний стан учнів середнього шкільного віку.

Відповідно до отриманих даних структурних складників факторного аналізу дітей середнього шкільного віку різних територіальних локацій

з'являється можливість створення формувальних умов для мотивації до різних видів рухової активності в освітньому середовищі і в умовах штучного середовища в позанавчальний час.

4.2 Фактори індивідуального ризику для здоров'я дітей 11-15 років

Діти та підлітки є контингентом з найвищим коефіцієнтом ефективності дії профілактичних програм, а рівень їх здоров'я складає фундаментальну основу для формування громадського здоров'я. Рухова активність – один з провідних чинників, котрі визначають здоров'я і є превентивною мірою профілактики неінфекційних захворювань. Однак зосередження уваги на одному факторі не дозволяє в повній мірі реалізувати здоров'язберігаючу спрямованість занять у відношенні дітей середнього шкільного віку [41, 43].

Процеси зростання і розвитку дитини підпорядковано певним біологічним законам, але одночасно і детерміновано факторами оточуючого середовища, які здійснюють опосередкований вплив.

Нині сучасні дослідження неможливі без використання сучасних інформаційних технологій, математичних та статистичних методів. Одним з напрямків їх застосування є визначення інтегральних показників (ІП).

Інтегральні показники дають можливість інформативно агрегувати та порівнювати множину характеристик досліджуваного об'єкта з урахуванням: типу одиниць виміру – однакові/різні, кількісні (цифри)/якісні (слова); розмірності одиниць виміру (одиниці/десятки/сотні); спрямованості зміни чи впливу(краще/гірше) тощо [2, 3].

У математичному формулюванні завдання визначення ІП зводиться до розробки алгоритму відображення багатовимірному простору показників, що характеризують біосистему, в одновимірний простір оцінок станів цієї системи, визначених заданим діапазоном зміни інтегрального показника [75].

Композиційний аналіз дозволяє визначити вплив факторів, з урахуванням усіх складових, на рівень фізичної активності і прогностичного показника здоров'я дітей середнього шкільного віку (табл. 4.13).

Таблиця 4.13 – Характеристика детермінант, які прогнозують здоров'я дівчат середнього шкільного віку різної територіальної локації (n = 116), %

№	Детермінанти здоров'я	Показник	Міські школи	Сільські школи
			Дівчата (n=68)	Дівчата (n=48)
1.	Наявність хронічних захворювань	наявні	16,18	16,67
		відсутні	83,82	83,33
2.	ІМТ	надмірна або недостатня маса тіла	14,71	16,67
		нормальна маса тіла	85,29	83,33
3.	Тривалість сну	менше 9 год/добу	64,71	64,58
		9 і більше год/добу	35,29	35,42
4.	Тривалість занять спортом/танцями (MVPA)	менше 230 хв/тиждень	55,88	64,58
		більше 230 хв/тиждень	44,12	35,42
5.	Кратність занять спортом/танцями (MVPA)	1-2 рази/тиждень і менше	42,65	56,25
		3-4 рази/тиждень	50,00	41,67
		5-7 разів/тиждень	7,35	2,08
6.	Заняття батьків спортом	ні	77,94	85,42
		так	22,06	14,58
7.	Спільні заняття РА батьків з дитиною	ні	70,59	81,25
		так	29,41	18,75
8.	Малорухлива поведінка у позашкільний час	більше 4 год/добу	51,47	52,08
		менше 4 год/добу	48,53	47,92

Про наявність хронічних захворювань серед дівчат міських і сільських шкіл відмітили 16,18 % і 16,67 % опитуваних, що визначає загальні тенденції

стану здоров'я. Більшість дівчат міських (83,82 %) та сільських (83,33 %) ЗЗСО відмітили відсутність хронічних захворювань.

У способі життя сучасних підлітків часто переважають пасивні види діяльності, що, безсумнівно, призводить до збільшення частки дітей із зайвою масою тіла.

Індекс маси тіла дівчат, в переважній більшості, відповідав нормальним показникам відповідно до оціночних таблиць. Більша частка таких дівчат була виявлена у міських школах – 85,29 %, тоді як серед дівчат сільських шкіл показник склав 83,33 %. Надмірна/недостатня маса тіла в більшій мірі характерна для дівчат сільських шкіл 16,67 %.

Недостатня тривалість сну у дітей середнього шкільного віку є причиною підвищення рівня тривожності, девіантної поведінки, депресивних симптомів.

Визначено загальні тенденції щодо тривалості сну школярів, зокрема менше 9 годин на добу відмітили більшість дівчат міських і сільських шкіл 64,71 % і 64,58 %, що є нижче визначених гігієнічних норм для сучасних дітей, зокрема середнього шкільного віку. Тривалість нічного сну, що рекомендується для учнів 5-9 класів, становить 9 і більше годин на добу, що в наших дослідженнях було характерним для дівчат міських (35,29 %) і сільських шкіл (35,42 %).

Згідно з даними спеціальної літератури, достатню тривалість нічного сну мають 23,5 % дітей середнього шкільного віку. Дослідження науковців [34, 45, 49, 188, 210] свідчать про взаємозв'язок між дефіцитом сну у підлітків та зниженням академічної успішності.

Аналізуючи таку детермінанту прогнозування здоров'я як тривалість занять спортом/танцями (рухова активність помірної і високої інтенсивності MVPA) менше 230 хв. на тиждень, ми встановили, що в сільських школах вона є характерною для 64,58 % дівчат, а в міських – для 55,88 %. Про заняття більше 230 хв. на тиждень відзначено у відповідях дівчат міських (44,12 %) і сільських шкіл (35,42 %). У перших вищій відсоток можна

пояснити частішим залученням дівчат до шкільних/позашкільних спортивних секцій. Важливим компонентом є не тільки тривалість занять, а також їх кратність.

У міських школах кратність занять спортом 1-2 рази на тиждень і менше відмічено у 42,65 % опитуваних дівчат, а частка тих, хто відвідує заняття 3-4 рази на тиждень, склала 50,00 %. Варто зазначити, що лише 7,35 % дівчат відзначили про заняття, кратність яких складала 5-7 разів на тиждень.

В сільських школах про кратність занять спортом 1-2 рази на тиждень і менше відмітили у 42,65 % дівчат від загальної вибірки, про заняття 3-4 рази на тиждень – 41,67 % опитуваних і тільки 2,08 % дівчат відзначили про заняття 5-7 разів на тиждень, можливо, сюди входили і заняття з фізичної культури.

Про заняття спортом батьків, як дотичний фактор прогностичності здоров'я, відзначили 22,06 % дівчат міських шкіл і 14,58 % дівчат сільських шкіл. Загалом, переважна більшість батьків дівчат міських і сільських шкіл (77,94 % і 85,42 %) не займаються спортом і іншими формами та видами рухової активності. Стан цього питання також потребує подальшого розгляду з точки зору просвітницької роботи щодо ролі рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я.

У міських школах про спільні заняття руховою активністю з батьками відзначили тільки 29,41 % дівчат, хоча у більшості 70,59 % таких занять немає. У сільських школах тільки 14,58 % дівчат відзначили про спільні заняття руховою активністю з батьками, а основна частка – 85,42 % їх також не здійснює. Можна припустити, що під спільними заняттями розуміють виконання ранкової гімнастики, спільні пробіжки тощо.

До детермінант здоров'я також відносять вік. Визначено, що фактором ризику для здоров'я є вік старше 14,5 років, про що зазначено в методиці, де прогностичний коефіцієнт становить 10, в той час, коли при розгляді вікової групи 11,5-14,5 років коефіцієнт становить 3.

Рівень доходів сім'ї оцінюється за суб'єктивною оцінкою респондента і апріорі свідчить про можливості для занять.

Однак, за даними спеціальної літератури, в порівнянні досліджень 2001 і 2016 років, недостатній рівень рухової активності в розподілі за рівнями доходів, відповідно до даних Всесвітнього банку, свідчить що в країнах з високим їх рівнем відсоток населення, яке не виконує глобальні рекомендації, зріс з 31,6 % до 36,8 %, в країнах з середнім рівнем – знизився з 28,3 % до 26,0 %, з низьким рівнем – залишився майже на тому ж рівні, 16,0 і 16,2 %. Економічний розвиток пов'язано зі зростанням поширеності недостатньої рухової активності, рівень якої у країнах з високим рівнем доходу більш ніж удвічі перевищує показники країн із низьким рівнем доходу.

Розглядаючи детермінанту малорухливої поведінки у позашкільний час дівчат середнього шкільного віку, необхідно деталізувати складові цього поняття. До малорухливої поведінки підлітків належать шкільні та позашкільні види занять: загальноосвітні уроки, самостійна підготовка домашнього завдання, заняття з репетитором або у гуртках, заняття у вільний час (прослуховування музики, читання, перегляд телевізійних передач та фільмів на телебаченні, комп'ютерних гаджетах, у кінотеатрах, Інтернет-серфінг, чати з друзями, проведення часу лежачи або сидячи у стані спокою).

Дівчата міських шкіл, а саме 51,47 % опитуваних, заявили про малорухливу поведінку у позашкільний час – понад 4 годин на добу, менше – відзначили 48,53 % опитуваних.

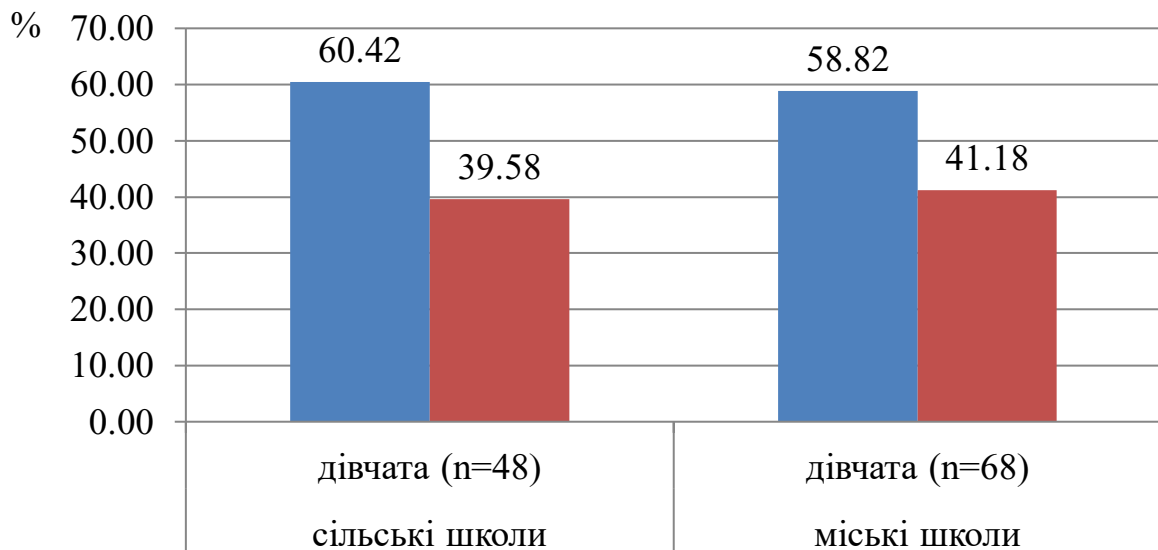
Серед дівчат сільських шкіл про малорухливу поведінку у позашкільний час більше 4 годин на добу відзначили 52,08 % опитуваних від загальної вибірки, а про менше – 47,92 % опитуваних.

Малорухлива поведінка у позашкільний час у дівчат, зокрема більше 4 годин на добу, в наших дослідження є досить розповсюдженим фактом, на який, безперечно, впливають навчальні навантаження, виконання домашніх завдань тощо.

Метод суми детермінант здоров'я дозволив визначити рамки з наявними та відсутніми рівнями ризиків здоров'я дітей середнього шкільного віку.

Базуючись на визначених критеріях, ми розподіли дівчат міських і сільських шкіл за рівнями ймовірних ризиків їх прогностичного індивідуального здоров'я (рис. 4.1).

Проведена оцінка ризику для здоров'я у групах дівчат міських та сільських шкіл за визначеними прогностичними коефіцієнтами дозволила отримати прогностичну функцію зі значенням аргументу у діапазоні від 33 до 76 балів в міських та від 33 до 85 балів у сільських школах.



Примітка 1. ■ – наявність ризику зниження здоров'я.

Примітка 2. ■ – немає ризику зниження здоров'я.

Рисунок 4.1 – Розподіл дівчат середнього шкільного віку з урахуванням ймовірних ризиків для здоров'я (n = 116)

Прогностична наявність ризиків зниження здоров'я у дівчат міських шкіл нижча (58,82 %) при порівнянні з даними дівчат сільських шкіл, де показник склав 60,42 %. У останніх відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 39,58 % опитаних, що на 1,6 % нижче, ніж у дівчат міських шкіл

(41,18 %). Загалом, отримані загальні висновки дозволяють оцінити наявність/відсутність ризику для здоров'я і є підставою для розробки цільових програм щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Розрахунок ризиків для здоров'я хлопців середнього шкільного віку дозволить врахувати і зменшити ризики погіршення здоров'я підлітків на шкільному етапі життя та сприяти формуванню здорового способу життя (табл. 4.14).

Таблиця 4.14 – Характеристика детермінант, які прогнозують здоров'я хлопців середнього шкільного віку різної територіальної локації (n = 113), %

№	Детермінанти здоров'я	Показник	Міські школи	Сільські школи
			Хлопці (n=67)	Хлопці (n=46)
1.	Наявність хронічних захворювань	наявні	8,96	10,87
		відсутні	91,04	89,13
2.	ІМТ	надмірна або недостатня маса тіла	16,42	15,22
		нормальна маса тіла	83,53	87,78
3.	Тривалість сну	менше 9 год./добу	62,69	82,61
		9 і більше год./добу	37,31	17,39
4.	Тривалість занять спортом/танцями (MVPA)	менше 270 хв./тиждень	56,72	60,87
		більше 270 хв./тиждень	43,28	39,13
5.	Кратність занять спортом/танцями (MVPA)	1-2 рази/тиждень і менше	59,70	54,35
		3-4 рази/тиждень	40,30	46,65
6.	Заняття батьків спортом	ні	68,66	71,74
		так	31,34	28,26
7.	Спільні заняття РА батьків з дитиною	ні	61,19	84,78
		так	38,81	15,22
8.	Малорухлива поведінка у позашкільний час	більше 4 год/добу	50,75	58,70
		менше 4 год/добу	49,25	41,30

У сільських школах 8,96 % хлопців зазначили про наявність хронічних захворювань, що нижче, ніж в міських школах, де цей показник склав 10,87 %. Примітним є відсутність хронічних захворювань в переважній

більшості хлопців міських і сільських шкіл – 91,04 % і 89,13 % респондентів відповідно.

Аналіз такого показника, як індекс маси тіла, у хлопців міських і сільських шкіл свідчить про нормальну масу тіла у 83,53 % та 87,78 % опитуваних. Надмірна маса тіла відмічена у 16,42 % хлопців міських шкіл і 15,22 % хлопців сільських шкіл.

У науковій літературі [40, 63, 64] зустрічаються дані, що у міських підлітків з надлишковою масою тіла спостерігається нижчий рівень щоденної рухової активності та вищий рівень малорухливої діяльності (за рахунок виконання домашніх завдань та екранного часу), порівняно з дітьми з гармонійним фізичним розвитком.

Рекомендована тривалість нічного сну для учнів 5-9 класів становить не менше 9 годин [30, 32].

Серед хлопців міських шкіл про тривалість сну 9 і більше годин на добу відзначили 37,31 %, а серед хлопців сільських шкіл – це лише 17,39 % опитуваних.

Привертає увагу досить велика частка хлопців, в яких тривалість сну становить менше 9 годин на добу – 62,69 % і 82,78 % відповідно, що потребує прийняття відповідних рішень щодо гігієнічно просвітницької роботи.

Звертаючись до даних досліджень, представлених в літературі [32], при дефіциті сну ймовірність високого ступеня стомлення школярів на 30% вища, ніж за достатньої тривалості сну. Скорочення нічного сну призводить до погіршення самопочуття школярів, в групі дівчаток це пов'язано з появою невротичних розладів (схильність до депресії, астенії, порушення поведінки, вегетативні розлади).

Тривалість занять спортом (MVPA) помірної і високої інтенсивності більше 270 хвилин на тиждень відмічено в значній частини хлопців міських шкіл 43,28 % і тільки в 39,13 % хлопців сільських шкіл. Заняття спортом

помірної і високої інтенсивності менше 270 хвилин на тиждень відмічено у 60,87 % хлопців сільських шкіл.

Кратність занять спортом в хлопців міських шкіл складала 1-2 рази на тиждень і менше у 59,70 % опитаних і 3-4 рази на тиждень – у 40,30 %.

У сільських школах у 54,35 % хлопців відзначили про заняття 1-2 рази на тиждень і менше, про 3-4 рази на тиждень – 46,65 % опитуваних від загальної вибірки.

Питання, що включені в анкету розробниками, визначають роль батьків у цій системі. Вони полягають у тому, щоб вони, за допомогою особистого прикладу та інформаційних матеріалів, виховували звичку у дітей до здорового способу життя та фізичної культури.

Про заняття батьків спортом в міських школах зазначили 31,34 % опитуваних, в той час як 25,26 % хлопці сільських шкіл відповіли ствердно стосовно занять їх батьків спортом. Відмічена загальна тенденція, як і в дівчат, – більшість хлопців відзначили, що їх батьки не займаються спортом 68,66 % і 74,74 %.

Спільні заняття руховою активністю з батьками більше зустрічаються у відповідях хлопців міських шкіл 38,81 %, в сільській місцевості про такі заняття відмітили тільки 15,22 % хлопців від загальної когорти. Можливо потенціал міст, з позиції їх спортивної інфраструктури, більшого спектру послуг фізкультурно-оздоровчого характеру, впливає на це.

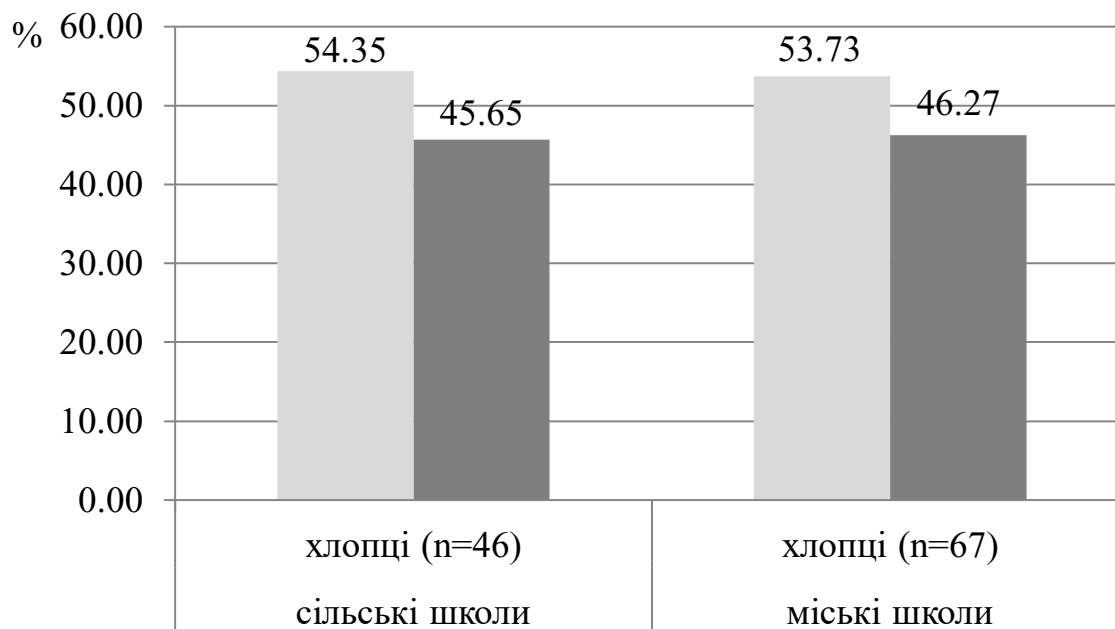
Малорухлива поведінка школярів в позашкільний час є одним з ключових індикаторів, на який треба звертати увагу, щоб нівелювати її наслідки і сприяти формуванню оптимального режиму рухової активності, спрямованого на зміцнення і збереження їхнього здоров'я.

Більше 4 годин на добу мають малорухливу поведінку 50,75 % хлопців в міських школах і набагато більше в сільських школах – 58,70 %.

Потрібно зауважити, що на бюджет часу в цьому питанні досить вагомо впливає час перебування в школі, безпосередньо на уроках, де хлопці перебувають в сидячому положенні, а також супутні фактори діджиталізації.

Менше 4 годин на добу в міських школах відмітили 49,25 % хлопців, в сільських школах їх частка менша – 41,30 %.

Врахування комплексу визначених факторів дозволило оцінити наявність і відсутність ризику для здоров'я учнів середнього шкільного віку в міській та сільській місцевостях (рис. 4.2).



Примітка 1. ■ – наявність ризику зниження здоров'я.

Примітка 2. ■ – немає ризику зниження здоров'я.

Рисунок 4.2 – Розподіл хлопців середнього шкільного віку з урахуванням ймовірних ризиків для здоров'я (n = 113)

Наявність ризиків зниження здоров'я у хлопців міських шкіл – нижча (53,73 %), у порівнянні з даними хлопців сільських шкіл, де показник склав 54,35 %. У хлопців міських шкіл відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 46,27 % опитаних, у сільських – 45,65 %.

Використання методики розрахунку інтегральних показників дозволило з різних точок зору проаналізувати рівень прогностичності стану здоров'я дітей середнього шкільного віку.

Таким чином, серед причин несприятливих змін стану здоров'я дітей середнього шкільного віку істотний негативний вплив мають соціальні фактори, що спричиняють дисгармонійність розвитку, нервово-психічне перенапруження, соціально-психологічну дезадаптацію та захворювання.

4.3 Лімітуючі і стимулюючі фактори поведінкових орієнтацій у формуванні мотивації до рухової активності дітей середнього шкільного віку

Особливості організації освітньо-виховного процесу в школі, до якого відноситься і процес фізичного виховання, повинні бути засновані на оптимальній взаємодії вчителів, керівництва освітнього закладу, учнів та медичних працівників, щодо підвищення мотивації учнів, а саме підлітків, до занять фізичною культурою.

Поведінкові орієнтації в формуванні мотивації до рухової активності дітей середнього шкільного віку мають схожу фактурну структуру у хлопців і дівчат 5-9 класів однак з різним відсотковим навантаженням (табл. 4.15).

Структура, що визначає поведінкові орієнтації в формуванні мотивації до рухової активності складалась з наступних факторів: «Самооцінка, мотивація, впевненість» в дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів сільських (21 %, 31 %, 27 %) і міських шкіл відповідно (22%, 11%, 21 %); «Фізична компонента (фізична підготовленість та рухові навички)» відповідно 13 %, 19 % і 16 % та 22 %, 11 % і 25 %; «Організована рухова активність» відповідно 32 % , 37 % і 29 %, та 16 %, 35 % і 22 %.

Структура поведінкової орієнтації у формуванні мотивації до рухової активності у хлопців має спільні тенденції з дівчатами, однак з різним факторним навантаженням. Це фактор «Самооцінка, мотивація, впевненість» в хлопців 5-х, 7-х та 9-х класів сільських (26%, 22%, 25%) і міських шкіл відповідно (26 %, 29 %, 25 %); фактор «Фізична компонента (фізична підготовленість та рухові навички)» – відповідно 26 %, 19 % і 29 % та 19 %, 29 %, 25 % і 22 %.

17 % і 20 %; фактор «Організована рухова активність» – відповідно 25 %, 34 %, 29 % та 22 %, 23 % і 29 %.

Таблиця 4.15 – Факторна структура, яка визначає поведінкові орієнтації в формуванні мотивації до рухової активності дітей середнього шкільного віку

Фактори	5 клас		7 клас		9 клас	
	С.Ш.	М.Ш.	С.Ш.	М.Ш.	С.Ш.	М.Ш.
Дівчата						
Самооцінка, мотивація, впевненість	21	22	31	11	27	21
Фізична компонента (фізична підготовленість, рухові навички)	13	23	19	16	16	25
Організована рухова активність	32	16	37	35	29	22
Хлопці						
Самооцінка, мотивація, впевненість	26	26	22	29	25	25
Фізична компонента (фізична підготовленість, рухові навички)	26	19	19	17	29	20
Організована рухова активність	25	22	34	23	29	29

Розбіжності у внеску факторів у поведінковому компоненті формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами учнів визначаються локаціє шкіл.

Формування грамотності у фізичній культурі та формування мотивації до рухової активності у дітей середнього шкільного віку можливе при:

1) підвищені рівня теоретичних знань про: значення та вплив фізичних вправ і фізичного виховання взагалі на організм людини; значення рухової активності в різні періоди розвитку людини, а особливо в період статевого дозрівання та про наслідки гіподинамії;

2) перевірки наявності знань про: засади та переваги здорового способу життя і негативний вплив шкідливих звичок на організм підлітка; значення раціонального рухового режиму та раціонального харчування; форми та засоби занять фізичною культурою та спортом;

3) врахування індивідуальних особливостей організму учнів при виборі засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури, а саме: особливостей фізичного розвитку, функціонального стану, рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості тощо;

4) вибір та застосування варіативних модулів відповідно до навчальної програми з урахуванням інтересів дітей середнього шкільного віку і наявної матеріально-технічної бази школи.

Однією з основних складових реалізації педагогічних умов у процесі фізичного виховання в школі з підлітками повинен бути чіткий алгоритм педагогічного контролю діяльності педагогічного колективу школи та учнів.

Здійснення попереднього педагогічного контролю щодо визначення показників фізичного розвитку, функціональних можливостей організму підлітків, фізичної підготовленості та працездатності, фізичного здоров'я, особливостей психологічного стану (формування ціннісних орієнтацій, стану шкільної тривожності), а також формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом повинно сприяти конкретизації програми занять з урахуванням варіативності її складових.

Таким чином, зовнішньою складовою педагогічних умов формування мотивації підлітків до фізичного виховання, згідно з визначеними нами лімітуючими і стимулюючими чинниками, були:

1. Анкетування учнів для визначення ставлення учнів до фізичного виховання, а також можливості вибору різних видів рухової активності для вивчення на уроках фізичної культури (розроблена анкета для учнів) (Додаток Л).

2. Введення індивідуальної карти самооцінки індивідуальних ризиків для здоров'я учнів за визначеними детермінантами (за авторською методикою) (Додаток М).

3. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури при організації процесу з предмету «Фізична культура» та інших інтервенцій з реалізації рухової активності в освітньому середовищі з учнями 5-9 класів з

врахуванням лімітуючих факторів.

4.4 Організаційні й методичні умови впливу на формування мотивації до рухової активності

Сучасна система освіти акцентує увагу учнів на отриманні більшого обсягу інформації, теоретичних знань, генерації відповідних компетентностей.

Модель сучасного закладу освіти вбачається у створенні педагогічного та здоров'язбережувального простору школи для забезпечення оптимального функціонального стану організму і стійкого рівня розумової й фізичної працездатності школярів [135, 168, 183].

Системність сприяє виявленню структури освітнього середовища як динамічної системи, допомагає дослідити взаємодію його компонентів, що забезпечують його ефективне функціонування.

Школа, як освітня система, складається з відповідних підсистем і компонентів, що містять різні види діяльності учасників. Стійкий зв'язок між компонентами та цілісність системи забезпечують освітні політики та процедури, а її стабільність – цінності та принципи, на яких вона ґрунтується. Освітня система школи – адаптивна, відкрита та здатна до саморозвитку. Її якість варто розглядати в контексті якості її освітньої діяльності.

Огляд передових практик дозволив підтвердити застосування узагальнених шести дієвих ефективних політик в межах загальношкільних ініціатив заохочення до рухової активності здобувачів освіти [205].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я серед ключових загальношкільних підходів для практичної реалізації визначено: якісне фізичне виховання; активні пересування у школу та зі школи; заохочення рухової активності в освітньому середовищі шкіл; активні програми позашкільної активності; заохочення рухової активності під час перерв; використання рухової активності під час інших академічних занять в класі (активні класи); інклюзивні підходи до рухової активності (рис. 4. 3).



Рисунок 4.3 – Загальношкільні політики заохочення школярів до рухової активності (World Health Organization, 2021) [205]

Наукові розвідки сутності проєктування освітнього середовища, зокрема в США, через синергетичний підхід дають можливість визначити ініціативи і практики, з точки зору його відкритості, складності, динамічності та автономності. Ця програма відображає тісну координацію та синергію всіх визначених компонентів: якісне фізичне виховання як основа, фізична активність до, під час та після школи, участь персоналу, участь сім'ї, участь спільноти [191, 207, 212].

Впровадження цих політик для формування безпечного, комфортного освітнього середовища, формування моделей фізичної активності з метою збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, звичайно, матиме віддалений ефект, для досягнення якого потрібний час.

Варто зазначити, що існують порогові індикатори, де можна простежити чітко виявлену невідповідність між станом здоров'язбережувального виховання, що є помітним на рівні сформованості культури здоров'я і грамотності у фізичній культурі підлітків.

Проведене дослідження окреслило фактори самопочуття, ставлення, емоційної складової спортивної діяльності та їх вплив на формування звичної

рухової активності підлітків, що, в подальшому, дозволить обґрунтувати критерії оптимального рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку та визначити макросоціальні фактори, що впливають на рухову активність.

Факторний аналіз, застосований в наших дослідженнях, дозволив визначити взаємозв'язок показників самоопису фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, рухової активності, мотивів і інтересів дітей середнього шкільного віку залежно від територіальної локації, що є об'єктивним джерелом інформації при розробці та забезпеченні необхідних організаційно-методичних умов формування сталої мотивації до рухової активності в освітньому середовищі, дозволить управляти процесом фізичного виховання безпосередньо в освітньому просторі ЗЗСО.

В основу моделі організаційно-педагогічних умов реалізації рухової активності дітей середнього шкільного віку в освітньому середовищі нами покладено принципи фізичного виховання, зокрема принцип оздоровчої спрямованості, гуманістичної орієнтації, принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, а також принципи дозвіллевої діяльності: системність, добровільність, диференціація, доступність, відповідність місцевим умовам.

Розроблена модель організаційно-педагогічних умов для реалізації рухової активності дітей середнього шкільного віку в освітньому середовищі включає три рівні інтервенцій: структурний, реалізаційний і результативно-оціночний (рис. 4. 4).

До *структурного рівня* увійшли такі компоненти: вивчення освітнього середовища об'єкту впровадження організаційно-педагогічних умов, що включала оцінку матеріально-технічної бази, кадрового, програмно-методичного забезпечення ЗЗСО.



Рисунок 4.4 – Модель організаційно-педагогічних умов для реалізації рухової активності дітей середнього шкільного віку в освітньому середовищі

На даному рівні також відбувається вивчення особливостей

контингенту шляхом визначення мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, вивчення структури та змісту їхньої діяльності у вільний час, дослідження особливостей детермінант, які визначають стан здоров'я обстежуваного контингенту, рівня їхньої рухової активності та самооцінки фізичного розвитку, грамотності у фізичній культурі.

Другий рівень – *реалізаційний*, містить інтервенції з планування фізкультурно-масових заходів, а саме традиційних загальношкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивних, спрямованих на підвищення залученості до рухової активності учнів середнього шкільного віку, які мешкають в міській та сільській місцевостях в системі урочних та позаурочних заняттях.

Реалізація комплексного підходу до розвитку фізичної культури та посилення рухової активності в закладах освіти, що передбачає навчальні заняття з фізичної культури, загальну рухову активність учнів, широке залучення працівників закладів освіти, батьків та місцевих територіальних громад до формування культури рухової активності.

Третій рівень – *результативно-оціночний* – включає: оцінку її ефективності, аналіз результатів застосування та корекцію змісту та завдань.

Загальні параметри занять руховою активністю помірної та високої інтенсивності (MVPA) для учнів 11-15 років міської та сільської місцевості представлені в таблиці 4.16.

Також важливими інтервенціями для формування поведінкових орієнтацій дітей середнього шкільного віку є: заохочення рухової активності в освітньому середовищі; активні програми позашкільної активності на секціях/гуртках; заохочення рухової активності під час перерв; використання рухової активності під час інших академічних занять в класі (активні класи); інклюзивні/індивідуальні підходи до реалізації рухової активності.

Таблиця 4.16 – Параметри занять руховою активністю помірної та високої інтенсивності (MVPA) учнів 11-15 років міської та сільської місцевості

Хлопці			Дівчата		
Мінімум	Середня	Максимум	Мінімум	Середня	Максимум
<i>Тривалість MVPA хвилин на тиждень (хв.)</i>					
270	330	390	230	290	350
<i>Тривалість MVPA при кратності занять 3-4 рази на тиждень (хв.)</i>					
75	90	100	60	85	110
<i>Тривалість щоденної MVPA (хв.)</i>					
40	50	60	30	40	50
Кратність спортивних занять MVPA разів/тиждень					
3	4	4	3	3	4
<i>Види рухової активності з навантаженнями помірної інтенсивності (від 3 до 7 MET)</i>					
рухливі ігри, активне пересування до школи (пішки, на велосипеді), ролики, боулінг, танці, плавання, фітнес, аеробіка, айкідо, боротьба, велоспорт, пішохідний туризм, силові вправи.					
<i>Види рухової активності з навантаженнями високої інтенсивності (>7 MET)</i>					
футбол, паркур, акробатичні та спортивні танці, академічна гребля, баскетбол, бокс, волейбол, гандбол, дзюдо, капоейра, легка та важка атлетика, фехтування					
<i>Інтервенції</i>					
реалізація модельної програми з фізичної культури; активні пересування у школу та зі школи; заохочення рухової активності у освітньому середовищі; активні програми позашкільної активності на секціях/гуртках; заохочення рухової активності під час перерв; використання рухової активності під час інших академічних занять (активні класи); інклюзивні/індивідуальні підходи до реалізації рухової активності					

Щоденна тривалість загальної рухової активності дітей 11-15 років з оздоровчою метою в умовах звичайного життя рекомендовано: для хлопців – 280-330 хв./добу або 4,5 – 5,5 год.; для дівчат – 290-330 хв./добу або 4,8 – 5,6 год.

На підставі результатів аналізу спеціальної науково-методичної літератури, сучасних передових практик та проведених досліджень визначено критерії ефективності інтеграції організаційно-педагогічних умов для реалізації рухової активності дітей середнього шкільного віку, які

мешкають в міській і сільській місцевостях, до яких належать такі: підвищення рівня рухової активності та інтересу до занять; збільшення кількості учнів класів, залучених до регулярних занять руховою активністю; зміцнення здоров'я учнів та стабільність їх детермінант; формування позитивної самооцінки та впевненості у собі; підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь з фізичного виховання.

Висновки до розділу 4

Факторний аналіз, застосований в наших дослідженнях, дозволив визначити загальні тенденції впливу, взаємозв'язків показників самоопису фізичного розвитку і розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку, рухової активності, мотивів і інтересів залежно від територіальної локації, що є об'єктивним джерелом інформації при забезпеченні необхідних організаційно-методичних умов формування сталої мотивації до рухової активності в освітньому середовищі.

Для забезпечення об'єктивного аналізу визначено факторну структуру окремих показників учнів 5-9 класів, що дозволяє управляти процесом фізичного виховання безпосередньо в освітньому просторі ЗЗСО.

На основі факторного аналізу отримано досить повну матрицю характеристик складових структури окремих факторів як у хлопців, так і дівчат 5-9 класів, що ідентифікуються як: самооцінка, мотивація, фізична компонента (фізична підготовленість і рухові навички), організована рухова активність.

У дівчат сільських шкіл відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 39,58 % опитаних, що на 1,6 % нижче, ніж у дівчат міських шкіл (41,18 %). Відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 46,27 % опитаних хлопців у міських школах і 45,65 % – у сільських школах, що дозволяє прогностично визначити детермінанти впливу і механізми їх оптимізації.

Визначено фактори самопочуття, ставлення, емоційної складової спортивної діяльності, що впливають на формування звичної рухової активності підлітків. Розроблена модель організаційно-педагогічних умов для реалізації рухової активності дітей середнього шкільного віку в освітньому середовищі включає три рівні інтервенцій: структурний, реалізаційний і результативно-оціночний.

Здоров'язберезувальний потенціал закладу освіти слід трактувати як інтегральне поняття, що визначається комплексом умов внутрішньо шкільного середовища, можливостей, ресурсів закладу освіти для забезпечення збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, формування навичок здорового способу життя.

Основні результати досліджень, розглянуті у цьому розділі, представлено в публікаціях [61, 66, 68, 132, 135].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Стратегічним завданням розвитку фізичного виховання в Україні на сучасному етапі є засвоєння підростаючим поколінням українців цінностей фізичної та спортивної культури, формування фізичної грамотності, які забезпечуватимуть зміцнення фізичного та морального здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності дітей і підлітків [55, 56, 96, 130, 131].

Проблема формування здоров'язберігаючого освітньо-виховного процесу в ЗЗСО стає актуальною у зв'язку з двома глобальними тенденціями, що спостерігаються в нашій країні протягом двох останніх десятиліть: негативна динаміка погіршення здоров'я дитячого населення з одночасним підвищенням рівня навчального навантаження на дітей та його інтенсивності [30].

Забезпечення здоров'язбережувальної складової освіти, комплексності розвитку фізичної культури та посилення фізичної активності визначається сьогодні серед стратегічних цілей [49, 92, 152, 205].

Згідно з Концепцією «Нова українська школа», випускник ЗЗСО, крім низки надзвичайно важливих компетентностей, необхідних в умовах глобальних змін і викликів, повинен володіти сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками. Це передбачає формування відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку, навколишнє середовище та стабільність у майбутньому крізь призму фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку. Важливим завданням закладів освіти та охорони здоров'я є створення здоров'яспрямованого, здоров'язбережувального середовища, для реалізації якого необхідна низка організаційних, адміністративних, матеріально-технічних та навчально-методичних заходів [47].

Здоров'яформуюча функція фізичного виховання в сучасній освіті набуває особливого значення в умовах погіршення навколишнього середовища, шаленого потоку інформації, хронічної перевтоми, нераціонального харчування тощо. Мультиваріативність сучасної середньої освіти призводить до змін сталих показників організації навчального процесу: кількості навчальних годин на тиждень, кількості навчальних дисциплін у розкладі уроків, тривалості перерв тощо.

За даними Н. С. Польки, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарової [102, 103], оптимізація фізичного виховання у ЗЗСО можлива в разі створення оптимальних матеріально-технічних умов та якісної організації фізичного виховання, відповідність навантаження стану здоров'я і віково-статевим особливостям дітей, дотримання вимог техніки безпеки, медико-педагогічний контроль над фізичними заняттями. Також серед ключових напрямів є міжсекторальна інтеграція, як основа державної політики щодо здоров'язберігаючої спрямованості фізичного виховання в ЗЗСО.

Упорядниками профілактичної програми «Здоровий школяр» для збереження та зміцнення здоров'я учнів ЗЗСО визначено вагоме значення для підтримання оптимального рівня рухової активності учнів та позитивної мотивації до занять фізичною культурою у школі умов навчання і фізичного виховання дітей: наявність та стан рекреацій, ігрових майданчиків, шкільного стадіону, спортивного залу, їх обладнання [104].

У той же час С. В. Полька із співавторами відмічає, що оптимальний рівень умов для фізичного виховання школярів з позиції профілактичної медицини створено в 17,5 % міських закладах освіти України, а урок фізкультури проводиться належно у 25,0 % випадків [104].

В учнів середнього шкільного віку, зокрема підлітків, відбувається формуванням пріоритетності соціальних функцій у житті, що супроводжується домінуванням мотиваційно-ціннісних орієнтацій над біологічними потребами у русі і скороченням вільного часу за рахунок навчальної діяльності або гіподинамічних форм дозвілля [159, 213].

Глобальні рекомендації визначають, що 60 хвилин рухової активності помірної та високої інтенсивності аеробного характеру на день або більше та рухова активність високої інтенсивності не менше 3 днів на тиждень є визначальними в контексті сьогодення [179, 204, 205].

У наших дослідженнях, у віковому аспекті і з урахуванням гендерних ознак і територіальної локації, переважає низький і середній рівні рухової активності. Високий рівень рухової активності має тенденцію до зниження в розглянутому аспекті 5-х, 7-х та 9-х класів.

Аналіз отриманих даних про місце рухової активності у способі життя різних вікових груп населення, починаючи з дитячого віку, свідчить про недостатність її обсягу та інтенсивності, невідповідність гігієнічним і фізіологічним нормам організму. Цей фактор, у сукупності із негативними звичками способу життя, впливає на показники фізичного, психічного та соціального здоров'я, що призводить до зниження якості життя [194, 201].

Визначення рівня рухової активності за інтегрованою оцінкою в учнів 5-9 класів міських та сільських ЗЗСО дозволяє визначити групи ризику до негативного впливу малорухливого способу життя на фізичний розвиток та функціональні можливості організму. Характеристика компонентів в режимі рухової активності дітей середнього шкільного віку міської та сільської шкіл в урочний та позаурочний час дозволяє констатувати той факт, що вони є структурно відмінними в її наповненні, що визначає і вагу внеску.

У наших дослідженнях визначено зниження рівня рухової активності хлопців та дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів, що зумовлено зростанням частки підлітків, які надають перевагу пасивному відпочинку та проявляють низьку активність на уроках, а також під час здійснення фізкультурно-спортивної діяльності. Така картина свідчить про відсутність мотивації до свідомого підвищення частки власної рухової активності.

У дослідженнях А. М. Сердюк, Н. С. Полька, В. М. Махнюк, М. Ю. Антомонов [114] встановлено, що санітарні нормативні відстані між освітнім закладом та прилеглими житловими і громадськими будівлями

дотримується у 91 % проєктів сільських шкіл, тоді як в міських – лише 71 %, що сприяє ущільненню сельбищної забудови.

У чинному Санітарному регламенті для ЗЗСО, затвердженому наказом МОЗ України від 25 вересня 2020 року, учні, які проживають на відстані більше 2 км від закладу освіти, повинні бути забезпечені транспортом для підвезення до шкіл.

І. О. Калиниченко [45, 46] у своїх дослідженнях оцінки добової рухової активності дітей 7–17 років відзначає, що, очевидно, встановлені закономірності є наслідком змін, що відбулися за останні десятиліття в організації освітнього процесу із впровадженням нових форм навчання, інформаційних і технічних інновацій, зміною структури вільного часу школярів, використання персональних комп'ютерів у години дозвілля та зростанням непопулярності оздоровчої фізичної активності.

На наш погляд, незалежно від регіону проживання, важливими показниками є як виконання ранкової гімнастики, відвідування уроків фізичної культури (активність на них), заняття в спортивних секціях/гуртках, так і активність на уроках і ходьба пішки. Ці предиктори, як керований процес, визначають для вчителів фізичної культури, керівників секцій дієвий інструмент для забезпечення в повній мірі глобальних рекомендацій з рухової активності на користь повноцінного вікового розвитку і здоров'я дітей.

Дослідження інших авторів [69] показали, що тільки 69 % учнів регулярно відвідують уроки фізичної культури. Порівняно з даними 2010 року, частка дітей, які регулярно відвідують уроки фізкультури, зменшилася на 10,1 %. Перерви використовують для активного відпочинку лише 38 % хлопців та 19 % дівчат.

Рухова активність у вигляді фізкультурних хвилинок під час загальноосвітніх уроків є, скоріш, виключними випадками, особливо у середніх та старших класах, хоча потребу «розім'ятися» під час

загальноосвітніх уроків мають 79 % учнів молодшого шкільного віку, 64 % – середнього шкільного віку [69].

Серед соціальних факторів, що впливають на рухову активність дітей і підлітків, провідну роль відіграє спосіб життя, який, у свою чергу, визначається життям у різних територіальних поселеннях.

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

О. І. Головченко [32] визначено вірогідну перевагу у енерговитратах на спеціально організовану рухову активність в учнів міських ЗЗСО ($8,9 \pm 0,3$ ккал·кг⁻¹), порівняно з учнями сільських ЗЗСО ($7,5 \pm 0,4$ ккал·кг⁻¹), за рахунок занять у спортивних секціях та більш розвиненій інфраструктурі форм занять у системі фізичного виховання, особливо позашкільних занять у позаурочній формі фізичного виховання (активні парки, дитячо-юнацькі спортивні школи, стадіони, фітнес-центри, парки культури і відпочинку).

Самооцінка формується протягом розвитку підлітків під впливом соціуму та може відображати їхні ціннісні орієнтації, що стимулюють або пригнічують діяльність, спрямовану на саморозвиток. Аналіз взаємозв'язку між показниками допомагає визначити засоби, завдяки яким хлопці відчувають можливість досягнення визначеної мети.

Результати самооцінки фізичного розвитку хлопців та дівчат підтверджують певні відмінності, що можуть бути пов'язані зі способом життя, змістом фізкультурного процесу в школі, а також із гендерними особливостями.

За результатами самооцінки фізичного розвитку, відмічено її завищення у дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл. У розрізі порівняння за класами, спостерігається скорочення частки дівчат з завищеною самооцінкою в 7-х і 9-х класах та зміщення акценту в сторону високої й середньої самооцінки, незалежно від місця проживання і середовища впливу.

Розглядаючи дані самооцінки фізичного розвитку, в розрізі розподілу когорти, завищена оцінка у хлопців сільських шкіл визначає тенденцію до зниження і збільшення частки з високим та середнім рівнями самооцінки фізичного розвитку. У представників міських шкіл ця тенденція більш виражена з планомірним виділенням високого рівня самооцінки фізичного розвитку. Привертає увагу досить мала частка середнього рівня самооцінки фізичного розвитку і відсутність представників з заниженим рівнем.

Проведені І. Бакіко, С. Савчук, В. Дмитрук, В. Ковальчук [9] дослідження оцінки адекватності самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості хлопців середніх класів виявили неадекватність самооцінки фізичної підготовленості хлопців середніх класів, що свідчить про важливість теоретичного висвітлення та практичного впровадження в уроки фізичної культури розділу педагогічного контролю і самоконтролю фізичної підготовленості, що має бути стимулом для самовдосконалення хлопців у процесі фізичного виховання.

Дані Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко [50, 54], які вивчали особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевостях, показують їх певні розбіжності. Для міських школярів характерний вищий рівень самооцінки фізичного розвитку. Найбільш істотні відмінності між міськими та сільськими підлітками спостерігаємо в самооцінці за шкалою «глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість» та «здоров'я».

Порівнюючи результати самопису фізичного розвитку з результатами тестування рівня фізичної підготовленості юнаків, автори констатували, що в школярів, які проживають у сільській місцевості, самооцінка фізичного розвитку є більш адекватною, відносно власних фізичних здібностей, порівняно з міськими підлітками [55].

За узагальненими даними українських учених [51, 57, 73], фізичне виховання в сільській школі має свої специфічні особливості, порівняно із міською школою, які зумовлені слабким розвитком сфери додаткової освіти в

задоволенні фізкультурних інтересів і вимог учнів, невеликою кількістю школярів, що є тим фактором, що перешкоджає проведенню повноцінного процесу фізичного виховання. У багатьох школах в селах не організовано фізкультурно-оздоровчу роботу, а також не проводиться моніторинг фізичного розвитку учнів, немає чіткої системності в організації самостійних занять

Умови сільського та міського соціуму визначають особистісні особливості підлітків. Ті з них, які навчаються в міських і сільських школах, мають суттєві відмінності, що виражаються в темпераменті, характері, особистих потребах, прагненнях, інтересах і здібностях, а також у ступені самосвідомості. Від рівня розвитку самооцінки залежать спрямованість, можливості, активність та суспільна значущість особистості.

За даними наших досліджень середньостатистичні показники розвитку рухових якостей дівчат 5-х, 7-х та 9 класів сільських і міських шкіл мають достовірні відмінності в більшості рухових тестів ($p < 0,05$). Дівчата сільських шкіл демонструють кращі результати.

За даними наших досліджень, середньостатистичні показники розвитку рухових якостей хлопців 5-х, 7-х та 9 класів сільських і міських шкіл мають достовірні відмінності в більшості рухових тестів ($p < 0,05$). Результати мають динаміку до покращення в наступності класів і є вищими в хлопців із сільських шкіл.

У дослідженнях М. Б. Пальчук [94], при розробці організаційно-методичних умов забезпечення наступності фізичного виховання середньої та старшої шкіл, відмічено і про динаміку змін в результатах рухових тестів.

У наших дослідженнях одним із завдань було вивчення ставлення та інтересу школярів середнього шкільного віку до фізичної культури в школі та рухової активності в позаурочний час. Суб'єктивна оцінка за визначеними критеріями свого здоров'я дітьми середнього шкільного віку в різних регіонах проживання дозволяє констатувати, що мають міцне здоров'я, рідко хворіють та мають відповідний фізичний розвиток 53,76 % хлопців міських

шкіл та 65,22 % сільських шкіл. У відповідях дівчат, за цим твердженням, представниць міських шкіл 47,06 %, а сільських – 56,25 %.

У наших дослідженнях переважна більшість учнів середнього шкільного віку визначили значення предмету «Фізична культура» важливим, це є визначальним в аналізі ставлення до предмету. Про те, що предмет «Фізична культура» більше важливий, ніж неважливий у міських школах відмітили 47,76 % і 42,65 % опитуваних учнів, визначена тенденція спостерігається в сільських школах – 45,65 % і 37,50 %.

Результати досліджень свідчать про те, що частково важлива оцінка з предмету «Фізична культура» для 32,84 % хлопців міських шкіл та для 30,43 % хлопців сільських шкіл. Частково важливим значення оцінки з предмета «Фізична культура» є для дівчат сільських (39,58 %) та міських шкіл (30,88 %).

У дослідженні Н. В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелової [86] зазначено, що сучасний підхід до оцінювання навчальних досягнень повинен передбачати використання комплексу різних критеріїв, серед яких: оцінка психомоторного компоненту (оцінювання рухових навичок та умінь з програмного матеріалу, особистий прогрес рівня розвитку фізичних якостей/фізичної підготовленості), когнітивного компоненту (оцінка поведінки учнів, їх ставлення до предмета, залучення та активність, підготовленість до уроку, кооперативні/командні дії, поведінка тощо).

За даними наших досліджень, серед хлопців в сільських і міських школах за два уроки фізичної культури висловилося 34,33 % і 19,57 % опитуваних. У більшій мірі, за два уроки на тиждень у шкільному розкладі висловилися 35,29 % дівчат у міських школах та 39,58 % – у сільських. У переважній більшості, про три заняття на тиждень відмітили хлопці міських та сільських шкіл, зокрема 38,81 % та 47,83 % опитуваних. Серед дівчат про три уроки відзначили, відповідно, 45,59 % та 56,25 % опитуваних.

Дані наукових розвідок М. А. Мамешин, І. П. Масляк, В. О. Жук [69], спрямовані на вивчення питань, що пов'язані із визначенням кількості уроків

фізичної культури (на тиждень) на думку вчителів фізичної культури, вказують на те, що 24 % опитуваних вважають, що для вирішення завдань фізичного виховання необхідно 4 уроки на тиждень, 10 % – 5 уроків, 4 % – 6 уроків, а 62 % вчителів вважають достатнім 3 уроки фізичної культури на тиждень.

Досліджуючи питання причин, що заважають обирати варіативні модулі для занять на уроках фізичної культури, найвищою перешкодою у виборі модулів, за результатами опитування учнів міських шкіл (44,44 % і 29,17 %), була велика кількість учнів на одному уроці в спортивному залі.

У дослідженнях А. М. Сердюк, Н. С. Полька, В. М. Махнюк, М. Ю. Антомонов [144] визначено, що кожна третя міська школа функціонує з перевищенням нормативного показника щодо наповнюваності класів більш ніж на 23 %, що призводить до скупчення учнів та погіршення санітарно-гігієнічних умов та умов життєдіяльності ЗЗСО.

У дослідженнях А. М. Сердюк, Н. С. Полька, В. М. Махнюк, М. Ю. Антомонов [114] виявлено порушення принципу пропорційності будівництва нових житлових будинків і необхідною кількістю ЗЗСО для мешканців новобудов, за якою нові ЗЗСО не будуються, що призводить до використання шкіл, розташованих на понаднормативній відстані та спричиняє їх надлишкову потужність.

Дослідники констатують [114], що в Україні норматив території пришкільних майданчиків для учнів менший у 2-4 рази, ніж в інших європейських країнах. У європейських країнах пришкільна територія обладнується спортивним інвентарем та реманентом для ігор у відповідності до функціонального призначення віку дітей за вимогами стандарту ЄС – EN1176 (Playground equipment standard).

Аналізуючи отримані нами результати, ключовим у відповідях учнів сільських шкіл була відповідь, що немає необхідного спортивного інвентарю, відповідного обладнання для вивчення обраних варіативних модулів (38,18 % і 43,59 %).

Відповідно до отриманої нами інформації, про відсутність спортивного інвентарю, необхідного для вивчення відповідного модуля, відмітили учні (хлопці і дівчата) міських шкіл 19,40 – 33,82 % та сільських – 41,30 – 43,75 %.

Немає необхідних умов для проведення уроків за вибраними варіативними модулями, які подобаються, зазначили учні міських (26,87 % і 22,06 %) та сільських шкіл (28,26 % і 39,58 %).

За даними статистичного звіту «Спортивна Україна – 2020», в освітніх закладах налічується 61 тис. 773 спортивні споруди усіх видів, зокрема стадіони з трибунами на 1500 місць і більше (101 об'єкт), легкоатлетичні манежі (8 об'єктів), спортивні майданчики з тренажерним обладнанням (4 тис. 302 станції), спортивні майданчики з нестандартним тренажерним обладнанням (6 тис. 098 станцій), тенісні корти (188 полів), футбольні поля (4 тис. 434 поля), спортивні зали, площею не менше 162 м² (12 тис.) [38].

Однак, з урахуванням загальних потреб, у нас налічується 14 тис 524 ЗЗСО, тому є необхідність в розбудові і збільшені відповідної спортивної інфраструктури.

Проведена Н. Павленко, В. Махнюк [91] гігієнічна оцінка стану забезпеченості дитячого населення України в ЗЗСО у сільських та міських населених пунктах функціональними зонами засвідчує, що на сьогодні із 15500 ЗЗСО мають: фізкультурну залу 12724 (82%); басейн – 238 (1,5%); навчально-дослідні ділянки – 5866 (38%); освітньо-виробничі ділянки – 4987 (32%).

Таким чином, наповнюваність класів, від чого залежить і можливості занять та матеріальна база для занять варіативними модулями, є визначальними.

На думку дослідників [100-103], комплексна оцінка за допомогою визначених показників індивідуального ризику для здоров'я дітей 11-15 років дозволяє здійснювати і визначити ефективність організаційних-педагогічних заходів в шкільний та позашкільний час з метою оптимізації рівня рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Постійний моніторинг рівнів фізичної активності сприятиме пошуку шляхів залучення дітей до оздоровчої фізичної активності, створення екологічного середовища для занять.

У способі життя сучасних підлітків часто переважають пасивні види діяльності, малорухливий спосіб перебування, що, безсумнівно, призводить до збільшення частки дітей з порушенням здоров'я орієнтованої поведінки, збільшенням частки з зайвою масою тіла та іншими супутніми нездоровими для організму наслідками [1, 7, 63, 170].

У межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України» («Health behaviour school-aged children» (HBSC)) [183] визначено, що кожен четвертий учень (це 23,7 % від визначеної частки валідної когорти) щодня займається фізично активною діяльністю не менше години на день, серед хлопців відносний показник становить 27,8 %, дівчат – 19,4 %.

Є досить ґрунтовні надбання фахових науковців, що визначають саме шкільний вік, що має найвищий коефіцієнт ефективності дії для моделювання режимів рухової активності, створення здоров'я орієнтованих поведінко та детермінованих факторів оточуючого середовища, які здійснюють опосередкований вплив [104, 134, 143, 161, 178].

Отримані дані про детермінанти прогнозуючих ризиків для здоров'я хлопців-підлітків середнього шкільного віку різної територіальної локації мають схожі результати в роботах інших науковців і дискусійні роздуми стосовно необхідності проведення додаткових розвідок.

За даними літератури С. В. Гозак, Єлізарова О. Т., Т. В. Станкевич, А. М. Парац (2018) у міських підлітків з надлишковою масою тіла спостерігається нижчий рівень щоденної рухової активності та вищий рівень малорухливої діяльності (за рахунок виконання домашніх завдань та екранного часу), порівняно з дітьми з гармонійним фізичним розвитком [32].

У наших дослідженнях для хлопців, незалежно від територіальної локації, тривалість сну менше 9 годин на добу є характерною ознакою.

За даними спеціальної літератури, достатню тривалість нічного сну мають 23,5 % дітей середнього шкільного віку. У дослідженнях [188, 210] визначено зв'язок між дефіцитом сну у підлітків та зниженням академічної успішності.

Звертаючись до даних досліджень, представлених в літературі [32], при дефіциті сну ймовірність високого ступеня стомлення школярів на 30 % достовірно вища, ніж за достатньої тривалості сну. Скорочення нічного сну призводить до погіршення самопочуття школярів та появи невротичних розладів (схильність до депресії, астенії, порушення поведінки, вегетативні розлади), що є науково підтвердженим фактом.

Отримані нами дані про рівень доходів сім'ї, що оцінювався за суб'єктивною оцінкою респондента та не в повній мірі може відобразити реальну дійсність, свідчить про середній рівень.

Відповідно до даних Всесвітнього банку в країнах з середнім рівнем доходів рівень рухової активності знизився з 28,3 до 26,0 % (Guthold, Stevens, Riley and Bull, 2018).

Малорухлива поведінка у позашкільний час у хлопців, зокрема більше 4 годин на добу, в наших дослідження є досить розповсюдженим фактом, на який безперечно впливають навчальні навантаження, специфіка устрою в умовах повномасштабного вторгнення в нашу державу, виконання домашніх завдань, можливо і Інтернет-серфінг, комп'ютерні ігри тощо.

За даними Н. С. Польки із співавторами [101], в середньому, сучасний міський учень 5-9-х класів проводить у положенні сидячи або лежачи (за виключенням нічного сну) 10,7 год./добу.

У дослідженнях Н. С. Польки із співавторами [101-103] визначено, що у структурі малорухливої діяльності тривалість уроків у школі протягом дня складає 24,9 %, прийом їжі, відвідування кафе та кінотеатру, розмови з друзями, просто сидіння або лежання – 24,6 %, комп'ютерні ігри/Інтернет – 10,4 %, перегляд телепередач або фільмів – 9,9 %, читання/прослуховування

музики – 8,8 %, мистецтво, рукоділля, конструювання – 8,0 %, підготовка домашнього завдання – 7,0 %, заняття з репетиторами – 6,4 %.

За даними попередніх наукових розвідок інтегральної оцінки рівнів рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості, визначено, що на її обсяг, ймовірно, впливає зниження обсягу годин на прогулянки, залучення до занять у спортивних гуртках/секціях, зниження активності на самих уроках фізичної культури [134].

Аналіз отриманих даних про місце рухової активності у способі життя різних вікових груп населення свідчить про недостатній її обсяг та інтенсивність, невідповідність визначеним гігієнічним та фізіологічним нормам для організму. Цей фактор, у сукупності із негативними звичками способу життя, впливає на показники фізичного, психічного та соціального здоров'я, що призводить до зниження якості життя [194, 195].

За даними досліджень Т. Ю. Круцевич і співавторів, конфігурація виховних чинників, з погляду їхнього впливу на формування інтересу до фізичної культури та спорту (спеціально організовану рухову активність), в дітей середнього шкільного віку забезпечується такими чинниками як: строгість, виховання ініціативи, відношення до школи, жорсткість у вихованні, взаємовідносини у сім'ї, взаємодопомога у сім'ї, спільність інтересів [195].

Представлені дані фахових наукових розвідок засвідчують, що при формуванні ціннісних орієнтацій через дієву складову фізичної активності можна впливати на підвищення самооцінки підлітків, яка, в свою чергу, є індикатором самосвідомості і виражає ставлення особистості до самої себе та є основою для регуляції нею власної поведінки [57, 72, 161].

Діти та підлітки є контингентом з найвищим коефіцієнтом ефективності дії застосування рухової активності, формування здоров'я орієнтованої поведінки. Однак зосередження уваги на одному факторі не може, в повній мірі, реалізувати здоров'язберігаючу компетентність для зміцнення і збереження здоров'я дітей та підлітків.

Отримані дані про детермінанти прогнозуючих ризиків для здоров'я дівчат середнього шкільного віку різної територіальної локації мають схожі результати в роботах інших науковців і дискусійні роздуми стосовно проведення додаткових розвідок.

У дослідженнях [30, 31, 40] про зв'язок рухової активності підлітків з індексом нездоров'я виявлено наявність взаємозв'язку інтегрального показника індексу нездоров'я та рухової активності в дітей 12–15 років. Встановлено достовірний лінійний зв'язок індексу нездоров'я та тривалості рухової активності легкої та помірної інтенсивності рівня та нелінійний з руховою активністю високої інтенсивності. Також в наукових розвідках цього колективу авторів визначено, що шанси зниження індексу нездоров'я до рівня практично здорової людини, вищі майже в 6 разів у дітей, які займаються організованою руховою активністю високої інтенсивності, порівняно з підлітками, які не займаються [101, 103].

Визначені детермінанти здоров'я мають інформаційну значущість стосовно факторів, що впливають на здоров'я орієнтовану поведінку школярів.

У наших дослідженнях тривалість сну менше 9 годин на добу було характерним для дівчат, незалежно від територіальної локації.

За даними С. Гозак, О. Єлізарова, Т. Станкевич, А. Парац, О. Лунчак, Н. Дюба [31], достатню тривалість нічного сну мають 23,5 % дітей середнього шкільного віку.

Проведена оцінка ризику для здоров'я у групах дівчат міських та сільських шкіл, за визначеними прогностичними коефіцієнтами, дозволила отримати прогностичну функцію зі значною кількістю ризиків для зниження здоров'я.

Факторний аналіз структурних складників, що визначають фізичний стан і рухову активність учнів середнього шкільного віку різних територіальних локацій дозволив визначити лімітуючі і стимулюючі фактори поведінкових орієнтацій у формуванні мотивації до рухової активності.

Таким чином, отримані нами результати дозволяють визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації до занять різними видами рухової активності з урахуванням лімітуючих і стимулюючих факторів для різних вікових груп школярів 5-9 класів, які мешкають у міській і сільській місцевостях.

Результати проведеного нами науково-педагогічного дослідження підтвердили і доповнили наявні наукові розробки, а також сприяли отриманню абсолютно нових даних в аспекті наукового завдання, що вивчалось.

Так, у ході дослідницького пошуку:

- підтверджено дані науковців Андрєвої О., Максименко А., Лишевської В. (2020) [1], Арефьев В., Михайлова Н. (2019) [6], Бакіко І., Савчук С., Дмитрук В., Ковальчук В. (2021) [9] Круцевич Т., Марченко О. (2022) [54], Andriieva O., Yarmak O., Palchuk M., Hauriak O., Dotsyuk L., Gorashchenko A., Kushni I, Galan Y. (2020) [159] щодо показників фізичного розвитку, про тенденції в розподілі за показниками та рівнями фізичного стану учнів середнього шкільного віку;

- підтверджено дані Круцевич Т., Марченко О. (2018) [56], Марченко О., Цикало Л., Васецького І. (2021) [73], Матвієнко І. (2020) [74], Павлової Ю. (2016) [93], Пальчук М., Ши Яньцзе, Сухомлинова Р. (2023) [98], Krutsevich T., Marchenko O., Trachuk S., Panhelova N., Napadij A., Dovgal V. (2021) [195] про те, що підвищення рухової активності сприяє підвищенню рівня здоров'я школярів; науковців Боднар І. Р., Гук Г. І., Рихаль В. І., Пастернікова В. В. (2022) [17] Єфремової М. (2019) [41], Carl J., Barratt J., Arbour-Nicitopoulos K.P. et al. (2023) [165] про першочергове значення освітнього середовища у формуванні позитивної мотивації, фізичної грамотності та звички до регулярних занять руховою активністю;

- доопрацьовано, розширено та поглиблено напрацювання науковців Бакіко І. (2007) [8], Вознюк Т., Свірщук Н., Галайдюк М. (2021) [26], Круцевич Т. (2022) [59], Павленко Н., Махнюк В. (2020) [91],

Павлової Ю. (2013) [92], Сороколіт Н, Римар О., Соловей А., Лапичак І. (2019) [117] про умови реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в сільських і міських ЗЗСО, відповідно до модельної програми;

- отримали подальшого розвитку розробки Добрянської О. В., Бердник О. В. (2015) [37], Польки Н., Гозак С., Єлізарової О., Станкевич Т., Парац А. (2019) [103] про використання інтегральної оцінки рухової активності для пошуку оптимальних її моделей для реалізації глобальних рекомендацій з рухової активності для здоров'я дітей середнього шкільного віку;

- доповнено дані Бермудес Д., Лози Т. (2017) [14], Круцевич Т., Марченко О., Дєдх М. О. (2021) [55], Павлової Ю. (2023) [93], Шиян О., Павлової Ю. (2013) [150] щодо необхідності та доцільності підвищення спеціальних знань у фахівців, організації консультативно-просвітницької роботи серед батьків, підвищення їх педагогічної грамотності у питаннях здоров'язбереження;

- уточнено дані Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л., Холодової О. (2022) [57], Круцевич Т., Марченко О. (2021) [60], Максименко А., Андрєєвої О., Хрипко І. (2023) [64], Bakiko I., Krutsevich T., Trachuk S. (2022) [161], Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. (2019) [163], Galan Y., Andrieieva O., Yarmak O., Shestobuz O. (2020) [175], Geng Y., Trachuk S., Ma X.M., Shi Y.J., Zeng X. (2023) [178], Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. (2019) [193] про показники морфо-функціонального стану, фізичної працездатності та підготовленості, самооцінки фізичного розвитку, рівень фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку.

- абсолютно новими є дані факторної структури складників, що визначають фізичний стан і рухову активність учнів середнього шкільного віку різних територіальних локацій, визначено доступні інформативні показники, що несуть не тільки об'єктивну інформацію щодо фізичних кондицій, самооцінки фізичного розвитку, але й підвищують мотивацію до

використання різних видів рухової активності в урочних та позаурочних формах занять;

- науково обґрунтовано та визначено прогностичну модель здоров'я та фактори індивідуального його ризику у дівчат та хлопців середнього шкільного віку з урахуванням рухової активності і інших супутніх чинників, на основі якого визначено модель формування безпечного та здорового освітнього середовища для надання якісних освітніх послуг, популяризації рухової активності, збереження здоров'я учнів та формування у них навичок здорового способу життя;

- визначено організаційно-методичні умови формування мотивації до рухової активності підлітків в умовах освітнього середовища ЗЗСО різної територіальної локації.

Результати цього розділу подано у наступних публікаціях автора [68, 132, 135**Error! Reference source not found.**].

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розбудова безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі здійснюється в комплексі розвитку фізичної культури, посилення рухової активності та формування стійких поведінкових орієнтирів.

Підвищення рівня рухової активності учнів визначено шляхом формування та реалізації комплексного підходу до фізичного розвитку в закладах освіти, що передбачає освітні заняття з фізичної культури, рухову активність учнів, широке залучення працівників закладів освіти, батьків та місцевих громад до формування культури рухової активності.

Реалізація потенціалу модельної програми з фізичної культури визначається шляхом формування: особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць; мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя; мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць.

Також важливими інтервенціями у формуванні поведінкових орієнтацій дітей середнього шкільного віку є: заохочення їх до рухової активності у освітньому середовищі; активні програми позашкільної активності на секціях/гуртках; заохочення рухової активності під час перерв; використання рухової активності під час інших академічних занять в класі (активні класи); інклюзивні/індивідуальні підходи до реалізації рухової активності.

У формуванні прогностичної моделі здоров'я та формуванні вмотивованості до занять руховою активністю дітей 11-15 років є такі інтервенції:

- корекція індексу маси тіла до нормальної маси тіла;
- превентивні заходи наявних хронічних захворювань;
- тривалість сну 9 і більше годин;

- тривалість занять руховою активністю помірної і високої інтенсивності (MVPA) більше 230 хвилин на тиждень та кратністю занять від 3-4 до 5-7 разів на тиждень;
- заняття спортом батьків та спільні заняття руховою активністю, як чинник конфігурації поведінкових орієнтацій до рухової активності;
- зниження малорухливої поведінки у позашкільний час (менше 4 годин на добу).

Розраховано і рекомендовано мінімальні, середні та максимальні значення показників рухової активності дітей 11-15 років для досягнення належного рівня здоров'я і формування поведінкових орієнтацій до сталих занять руховою активністю.

Оптимальна тривалість оздоровчої рухової активності для дітей 11-15 років протягом доби повинна становить 4,5-5,5 годин, з них на відкритому повітрі – не менше 1,5-2,0 години на добу.

Для хлопців 11-15 років тривалість рухової активності помірної та високої інтенсивності (MVPA) на тиждень рекомендується в діапазоні 270-390 хвилин на добу. Тривалість рухової активності помірної та високої інтенсивності (MVPA), при кратності занять 3-4 рази на тиждень, – 75-100 хвилин. Рекомендована тривалість щоденної рухової активності помірної та високої інтенсивності (MVPA) – не менше 60 хвилин на добу з кратністю 3-4 рази на тиждень.

Для дівчат 11-15 років тривалість рухової активності помірної та високої інтенсивності (MVPA) на тиждень рекомендується в діапазоні 230-350 хвилин на добу. Тривалість рухової активності помірної та високої інтенсивності (MVPA), при кратності занять 3-4 рази на тиждень, – 60-110 хвилин. Рекомендована тривалість щоденної рухової активності помірної та високої інтенсивності (MVPA) – не менше 50 хвилин на добу з кратністю 3-4 рази на тиждень.

Розрахунок мінімального рівня показника дає можливість встановити діапазон значення навантаження, що необхідне для належного функціонування організму та користі для здоров'я дітей 11-15 років.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що вивчення організаційно-методичних умов формування мотивації до рухової активності підлітків та інтервенції дієвих заходів є актуальною проблематикою в системах фізичного виховання різних країн. Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження, передових практик, свідчить, що рухова активність є важливим предиктором здорового способу життя, а її роль, особливо в дитячому і підлітковому віці, має велике значення для повноцінного вікового розвитку, сфери проведення «здорового відпочинку», профілактики шкідливих звичок і негативних змін, які мають місце у сучасному способі життя дітей та підлітків. Визначено, що саме в секторі освіти заходи з підвищення рухової активності школярів визнаються в якості одного з найбільш економічно ефективних підходів щодо покращення здоров'я підростаючого покоління. Сьогодні сучасна українська освіта, орієнтуючись на світові вектори розвитку, визначає необхідним створення безпечного та здорового освітнього середовища для забезпечення прав дітей на освіту та надання їм якісних освітніх послуг. Визначено, що формування безпечних, комфортних та здорових умов для здобуття освіти в закладах загальної середньої освіти сприятиме оволодінню учнями компетентностей, необхідних для безпечного та здорового способу життя.

2. Отримані результати дослідження рівня рухової активності учнів 5-9 класів сільської та міської школи дозволили визначити її компоненти в урочний та позаурочний час. Серед виконання – ранкової гімнастики, відвідування уроків фізичної культури (активність на них), заняття в спортивних секціях/гуртках, активність на уроках і ходьба пішки. Ці предиктори, як керований процес, визначають для вчителів фізичної культури, керівників секцій, організаторів активних парків дієвий інструмент

забезпечення виконання глобальних рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я з рухової активності для повноцінного вікового розвитку і здоров'я дітей.

Наші дослідження не виявили суттєвої різниці у руховій активності дітей сільської та міської локації. Отримані дані свідчать, що середній рівень рухової активності притаманний більшості контингенту учнів 5-9 класів закладів загальної середньої освіти як міської, так і сільської місцевості (59,1 % – 84,0 %). Але спостерігається тенденція збільшення малорухливих учнів з віком. Такий рівень зниження рухової активності не відповідає біологічним потребам зростаючого організму у м'язовій діяльності, тим самим створюючи перепони для своєчасного фізичного розвитку дітей та підлітків. Отже, отримані дані свідчать про необхідність вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальний і позанавчальний час у закладах загальної середньої освіти різних територіальних локацій з метою оптимізації рухової активності школярів.

3. У результаті самоопису фізичного розвитку встановлено, що у дівчат сільської школи переважають компоненти фізичної підготовленості, а у дівчат, які мешкають у місті – такі чинники як «здоров'я», «стрункість», «зовнішній вигляд», «глобальне фізичне Я». За результатами самооцінки фізичного розвитку відмічено про її завищення у дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл (81,25 % і 80 %). У розрізі порівняння за класами, спостерігається скорочення частки дівчат із завищеною самооцінкою в 7-х і 9-х класах і зміщення акценту в сторону високої і середньої самооцінок, незалежно від місця проживання і середовища впливу.

Результати самооцінки фізичного розвитку хлопців сільських шкіл свідчать, що найвищі показники відзначені за шкалою «здоров'я», «фізична активність», «витривалість», «спортивні здібності». У старших класах школи сільської локації переважають компоненти фізичної підготовленості. У хлопців міських шкіл виявлено тенденцію до низької самооцінки таких

показників фізичного розвитку, як «здоров'я», «спортивні здібності», «глобальне фізичне «Я»». Вищою є самооцінка за шкалами: «стрункість тіла» та «координаційні здібності». З віком у хлопців міських шкіл підвищується значення таких показників: «стрункість тіла», «сила». «глобальне фізичне «Я»», «зовнішній вигляд», «здоров'я», «сила». Розглядаючи дані самооцінки фізичного розвитку, в розрізі розподілу на групи, завищена оцінка у хлопців сільських шкіл визначає тенденцію до зниження і збільшення частки з високим і середнім рівнями. У представників міських шкіл ця тенденція – більш виражена, з планомірним виділенням високого рівня самооцінки фізичного розвитку. Звертає на себе увагу досить мала частка середнього рівня самооцінки фізичного розвитку і відсутність представників з заниженим рівнем.

4. Рівень фізичної підготовленості дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів сільських і міських шкіл дозволив визначити позитивну вікову динаміку: швидкості за результатами тесту біг 30 м; швидкісно-силових здібностей і вибухової сили за результатом тесту стрибок в довжину з місця; гнучкості за результатом тесту нахил тулубу вперед із положення сидячи; швидкісно-силових здібностей за результатами тестової вправи піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с.; спритності за результатами тесту човниковому бігу 4×9 м; силових здібностей за результатами тестування згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкісно-силових здібностей за результатами тестової вправі метання тенісного м'яча. Найбільші темпи приросту спостерігалися у силових, швидкісно-силових показниках, швидкості, що свідчить про наявність та зв'язок з чутливими періодами їх розвитку. Отримані дані дають підставу говорити про доцільність планування педагогічних дій вибіркової спрямованості для оптимізації процесу фізичної підготовки.

Рівень фізичної підготовленості хлопців 5-х, 7-х та 9-х класів сільських і міських шкіл, дозволив визначити позитивну вікову динаміку у показниках

переважної більшості рухових тестів, але найбільші темпи приросту зафіксовано у хлопців 7 класу за бистротою, координаційними та швидкісно-силовими здібностями. Різниця статистично значуща, за результатами тестування, спостерігаються у хлопців та дівчат міських і сільських закладів середньої загальної освіти, з вищими результатами у більшості тестів представників сільської місцевості ($p < 0,05$). Що свідчить про більш сприятливі умови для розвитку фізичних здібностей підлітків в сільській місцевості. Ми вважаємо цими умовами є допомога по домашньому господарству, ходьба пішки до школи та спосіб життя, пов'язаний з підвищеною руховою активністю.

5. Структура, що визначає поведінкові орієнтації в формуванні мотивації до рухової активності дівчат середнього шкільного віку складалась з таких факторів: «Самооцінка, мотивація, впевненість» в дівчат 5-х, 7-х та 9-х класів сільських (21 %, 31 %, 27 %) і міських шкіл відповідно (22%, 11%, 21%); «Фізична компонента (фізична підготовленість/рухові навички)» відповідно 13 %, 19 % і 16 % та 22 %, 11 % і 25 %; «Організована рухова активність» відповідно 32 %, 37 % і 29 %, та 16 %, 35 % і 22 %.

Структура поведінкової орієнтації у формуванні мотивації до рухової активності у хлопців має спільні тенденції з дівчатами. Це фактор «Самооцінка, мотивація, впевненість» в хлопців 5-х, 7-х та 9-х класів сільських (26%, 22%, 25%) і міських шкіл відповідно (26 %, 29 %, 25%); фактор «Фізична компонента (фізична підготовленість/рухові навички)» – відповідно 26 %, 19 % і 29 % та 19 %, 17 % і 20 %; фактор «Організована рухова активність» – відповідно 25 %, 34 %, 29 % та 22 %, 23 % і 29 %. Отже, можна говорити про відсутність суттєвих гендерних розбіжностей у поведінковому компоненті формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами учнів базової школи сільської та міської локації.

6. Проведена оцінка ризику для здоров'я у групах дівчат та хлопців міських та сільських шкіл за визначеними прогностичними коефіцієнтами

свідчить, що прогностична наявність ризиків зниження здоров'я у дівчат міських шкіл – нижча (58,82 %), при порівнянні з даними дівчат сільських шкіл, де показник склав 60,42 %. У дівчат сільських шкіл відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 39,58 % опитаних, що на 1,6 % нижче, ніж у дівчат міських шкіл (41,18 %). Наявність ризиків зниження здоров'я у хлопців міських шкіл нижча (53,73 %), у порівнянні з даними хлопців сільських шкіл, де показник склав 54,35 %. У хлопців міських шкіл відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 46,27 % опитаних, у сільських школах – 45,65 % хлопців.

Проведений аналіз отриманих даних детермінант здоров'я дівчат і хлопців дозволяє встановити, що чинниками ризику зниження здоров'я підлітків є: вік старше 14,5 років, надмірна маса тіла або її дефіцит, наявність хронічних захворювань, сон менше 9 годин на добу, низький рівень доходів сім'ї, відсутність спільної рухової активності з батьками, відсутність організованої фізичної активності у повсякденному житті батьків. Також важливим фактором ризику для учнів є кратність занять спортом/танцями на тиждень та її тривалість менше 230 хвилин на тиждень.

7. Факторний аналіз, застосований в наших дослідженнях, дозволив визначити загальні тенденції впливу, взаємозв'язків показників самоопису фізичного розвитку обстежених і розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку, рухової активності, мотивів і інтересів, залежно від територіальної локації, що є об'єктивним джерелом інформації при забезпеченні необхідних організаційно-методичних умов формування сталої мотивації до рухової активності в освітньому середовищі.

8. Розроблена модель організаційно-педагогічних умов для реалізації рухової активності дітей середнього шкільного віку в освітньому середовищі містить мету, принципи фізичного виховання та дозвілєвої діяльності; організаційно-педагогічні та соціально-педагогічні умови;

включає три рівні інтервенцій: структурний, реалізаційний і результативно-оціночний та критерії ефективності.

Структурний рівень включає вивчення освітнього середовища об'єкту, оцінку матеріально-технічної бази, кадрового, програмно-методичного забезпечення закладів загальної середньої освіти; вивчення особливостей контингенту шляхом визначення мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, вивчення структури та змісту їхньої діяльності у вільний час, дослідження особливостей детермінант визначаючих стан здоров'я обстежуваного контингенту. Реалізаційний рівень містить інтервенції з планування фізкультурно-масових заходів, традиційних загальношкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивних в системі урочних та позаурочних заняттях. Результативно-оціночний включає оцінку її ефективності, аналіз результатів застосування та корекцію змісту та завдань. Критеріями ефективності визначено: покращення показників фізичного стану, психічного здоров'я, когнітивних навичок; (поведінка, академічна успішність, концентрація уваги); підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності.

При цьому необхідно враховувати особливості використання сучасної модельної програми дисципліни «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти, що повинна розглядатися як механізм, що забезпечує безперервність освітньо-виховного процесу протягом всього періоду навчання в школі. Розроблені практичні рекомендації дозволяють забезпечити організаційно-педагогічні умови реалізації рухової активності та формування стійких мотиваційних поведінкових орієнтацій дітей середнього шкільного віку в освітньому середовищі.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку науково обґрунтованих моделей формування грамотності у фізичній культурі і спорті дітей старшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В., Максименко А. О., Лишевська В. М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 7 (127). С. 9–14. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).01
2. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. 2-е изд. Киев: Мединформ, 2017. 576 с.
3. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. Киев: Мединформ, 2006. 558 с.
4. Арефьев В. Г. Організаційно-методичні аспекти диференційованого програмування занять з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Випуск 9 (117). С. 17–20.
5. Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д. Методологія моделювання навчальної диференціації з фізичної культури у сучасній школі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 3 К (123). С. 38–42.
6. Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д., Програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Випуск 3 К (110). С. 43–47.
7. Арефьев В., Михайлова Н., Саламаха О. Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3К(162). С. 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04)

8. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів: автореф. дис. .. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2007. 20 с.

9. Бакіко Ігор, Савчук Сергій, Дмитрук Віталій, Ковальчук Володимир. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості хлопців середніх класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2 (54). С. 56–61.

10. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.

11. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Умань, 2004. 258с.

12. Безверхня Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2000. № 22. С. 26–32.

13. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с

14. Бермудес Д. В., Лоза Т. О.. Професійно-педагогічна діяльність учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 40–44. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3.1_14

15. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 257–264.

16. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 34 с.

17. 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*. 2022. Випуск 11 (157). С. 35–40.
18. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
19. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
20. Боченкова Е. В. Самоописание физического развития : мет. пособие. Краснодар: КГАФК, 2000. 26 с.
21. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2013. 20 с.
22. Васкан І. Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1(43.1). С. 54–57.
23. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.
24. Васьков Ю. В. Теоретичні і методичні засади навчання фізичної культури учнів основної школи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2013. 40 с.
25. Вільчковський Е. С., Шиян Б. М., Цьось А. В., Пасічник В. Р. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 240 с.
26. Вознюк Т., Свірщук Н., Галайдюк М. Формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності учнів середніх класів при вивченні

варіативного модуля «Баскетбол». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця*. 2021. №11(30). С. 15–27.

27. Волков Л. В. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2012. 160 с.

28. Гац Г. О. Педагогічна діагностика у процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2011. 20 с.

29. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения. 2010. URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru>

30. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Дюба Н., Парац А., Лебединець Н. Вплив дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії covid-19 на їх психоемоційний стан. *Психологія*. 2020. 1(11). С. 27–32.

31. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Парац А., Лунчак О., Дюба Н. Тривалість і якість сну у дітей шкільного віку у зв'язку з їх психоемоційним станом: ретроспективно-проспективне дослідження. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2021. № 8. С. 11-127. <https://doi.org/10.26565/2617-409X-2021-8-13>

32. Головченко О. І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 2. С. 15–18.

33. Грабик Н. М., Грубар І. Я., Якимишин Я. В., Нога І. М. Зміна розумової працездатності учнів під впливом рухової активності. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 27-28 жовтня 2022 р. Тернопіль : ТАЙП, 2022. С. 62–69.

34. Давиденко О. В. Семененко В. П. Трачук С. В. Основи

програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Київ: ТОВ Видавничий дім АртЕк, 2019. 248 с.

35. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитание и спорте: Учебное пособие для вузов. Киев: Олимпийская література, 2008. 127 с.

36. Добрянська О. В., Бердник О. В. Гігієнічна оцінка впливу різних видів рухової активності підлітків на формування їх здоров'я. *Гігієна населених місць* : зб. наук. пр. К., 2015. Вип. 65. С. 226–231.

37. Дутчак М. В., Трачук С. В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2 (8). С.11–16.

38. Дятленка С. М. Фізична культура в школі: Методичний посібник. К.: Літера ЛТД, 2009. 176 с.

39. Єлізарова О. Т., Полька Н. С., Гозак С. В., Парац А. М., Линчак О. В., Станкевич, Т. В. Характеристика поведінкових факторів дітей та підлітків України в умовах впроваджених карантинних заходів під час пандемії COVID-19. *Довкілля та здоров'я*, 2020. № 4 (97). С. 14–20.

40. Єлізарова О.Т., Гозак С.В., Полька Н.С., Парац А.М., Станкевич Т.В. Профілактика хронічних неінфекційних захворювань в умовах пандемії COVID-19. *Довкілля та здоров'я*. 2021. № 2 (99). С. 4–13.

41. Єфремова М. М. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2019. № 2 (18). С. 67–73.

42. Заневський І. П. Проба Руф'є як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. *Спортивна наука України*. 2011. № 3. С. 71–92.

43. Имас Е. В, Дутчак М. В., Трачук С. В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов

Всемирной организации здравоохранения. Киев: Олимпийская литература; 2013. 528 с.

44. Калиниченко І. О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей шкільного віку. *Eurasian scientific congress. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference*. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 2020. С. 108–114.

45. Калиниченко І. О., Антомонов М. Ю., Гозак С. В., Латіна Г. О., Заїкіна Г. Л., Колесник А. С. Спосіб оцінювання адаптації дітей до навчання у закладах дошкільної та загальної середньої освіти: науково-методичне видання / Суми : ФОП Цьома С. П.; 2023. 22 с.

46. Калиниченко І. О., Щапова А. Ю. Оцінка фізичного розвитку дітей 10–17 років з різним рівнем рухової активності. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: зб. наукових праць XIV Міжнародної науково-практ. конф., Одеса, 15–16 вересня 2022 р., 2022. С. 68-74. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/15869/1/I.%20O.%20Kalinicenko%2c%20A.%20Yu.%20Shchapova%202022.pdf>*

47. Калініченко І. О., Калініченко О. О. Використання моніторингу як інформаційно-аналітичної підтримки впровадження здоров'язберезувальних технологій у закладах освіти. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2021. № 6. С. 385–386.

48. Клименченко В. Г., Кривенцова І. В., Несен О. О., Єнокян Андраник. Рухова активність учнів на шкільних уроках з різних предметів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*. Зб. Наук. праць., Харків 22-23 Квітня 2021 р. Харків, 2021. С. 102–106.

49. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2013. 20 с.

50. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Особливості та відмінності самооцінки фізичного розвитку та фізичного здоров'я юнаків міської та

сільської місцевості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 5К (134) С. 85–89.

51. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Концептуальні підходи в дослідженнях гендерної диференціації у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2 С. 85–94 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.85–94

52. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. № 2 (78). С. 8–9.

53. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

54. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Особливості фізичного розвитку учнів старших класів, які проживають у міській та сільській місцевості. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. № 1, 2022. С. 66–74.

55. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Дедух М. О. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 66–75.

56. Круцевич Т., Марченко О. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 5. С. 5–10.

57. Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л., Холодова О. Гендерна складова самооцінки фізичного розвитку школярів 11-13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2022. № 1. (86). С. 5–12.

58. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. *Теорія і методика фізичного*

виховання і спорту. 2020. № 1. С. 68–74.
DOI:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.68-74>.

59. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Реалізація варіативної складової на уроках фізичної культури в умовах освітнього середовища міських і сільських шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 31–36. URL:DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.31–36

60. Круцевич Тетяна, Марченко Оксана. Особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2 (54). С. 69–78.

61. Круцевич Тетяна, Трачук Сергій, Мамедова Інна. Стан та перспективи реалізації рухової активності серед дітей та підлітків в європейських країнах : Колективна монографія. Переяслав : *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму*, 2020. С. 168–182. URL: <https://drive.google.com/file/d/1-2jTCtMk1UjrBd8WjXuvoh8DDdYuDUQI/view>

62. Круцевич Т., Марченко О. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 30–36 DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.30–36

63. Максименко А. О., Андрєєва О. В., Хрипко І. В. Вплив дефіциту маси тіла на показники фізичного розвитку дівчат 12 – 13 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 4(163). С. 126–131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).2](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).2)

64. Максименко А., Андрєєва О., Хрипко І. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності у дівчаток 12-13 років з різною масою тіла. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я*

людини. 2023. № 28(1). С. 10–16. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(1\).10-16](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16)

65. Маліков М. В., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

66. Мамедова І. С., Трачук С. В. Детермінанти прогностичної моделі здоров'я дівчат середнього шкільного віку. Фізичне виховання і спорт у закладах освіти : зб. тез доп. Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19 трав. 2023 р. Луцьк: ЛНТУ, 2023. С. 154–157. URL: https://drive.google.com/file/d/1x1cWRhob26jZzYm1_DQwv1ntj28Ue0dh/view

67. Мамедова І. С., Трачук С. В. Оцінка рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання і спорт у закладах освіти* : зб. тез доп. Всеукр. наук. конф. з між нар. участю, Луцьк, 19–20 трав. 2022 р. Луцьк: ЛНТУ, 2022. С. 145–147. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20438/1/tezy_lntu%202022.pdf.

68. Мамедова І., Трачук С., Долженко Л., Довгаль В., Сиротюк С. Прогностична модель здоров'я дівчат середнього шкільного віку в контексті рухової активності та інших супутніх чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 31–36. DOI: [10.32652/tmfvs.2023.3.31–36](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.31-36)

69. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3 (47). С. 52–57.

70. Мандюк А.Б., Мандюк Г.А. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, що здійснюються протягом дня учнями загальноосвітніх шкіл віком 15-16 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Випуск 5 К (113). С. 204–208.

71. Марченко О. Ю., Бричук М. С. Характерні особливості ставлення до власного здоров'я та вибору факторів здорового способу життя школярів

різного віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 62–69. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.62-69>

72. Марченко О. Ю., Холодова О. С., Заєц К. В. Особливості самооцінки рівня фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 1 (129). С. 55–63.

73. Марченко О. Ю., Цикало Л. С., Васецький І. А. Особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом хлопців та дівчат середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 5К (134) С. 25–29.

74. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 81–85 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.81–85

75. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навч. посіб. / уклад.: М. Ю. Антомонов, Г. В. Коробейніков, І. В. Хмельницька, Н. В. Харковлюк-Балакіна. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська літ.», 2021. 216 с.

76. Метод оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку: пат. Україна: № 42–2011 Випуск 2 з проблеми «Гігієна навколишнього середовища» Підстава: Рішення ПК «Гігієна навколишнього середовища» Протокол № 2 від 22. 02. 2011 р. URL: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/Inf_lys_42-2011.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/Inf_lys_42-2011.pdf)

77. Методики прогнозування здоров'я міських підлітків з урахуванням їх рухової активності / упоряд.: Н. С. Полька, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, М. Ю. Антомонов, Т. В. Станкевич, А. М. Парац. Київ, 2019. 19 с.

78. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту. UNESCO, 1978. URL : https://zakon.cc/law/document/read/995_350

79. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії та практиці спорту: Навч. посіб. К., Наук. Світ, 2004. 90 с.
80. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 76 с.
81. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів [монографія 2-е вид.]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
82. Москаленко Н. В., Яковенко А. В., Сидорчук Т. В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – XXIст.): [монографія]. Дніпро, 2020. 259 с.
83. Москаленко Н., Михайленко Ю., Сидорчук Т., Решетилова В. Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 102–111.
84. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання дітей шкільного віку в зарубіжних країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 161–167.
85. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Марченко О. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4 (48). С. 51–54. URL: <https://doi.org/10.29038/2200-7481-2019-04-51-54>.
86. Москаленко Наталія, Круцевич Тетяна, Пангелова Наталія. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів із фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 101–110. doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-101-110
87. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

88. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. (від 25 травня 2020 року № 195/2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>

89. Операйло С. І., Ільченко А. І., Єрмолова В. М., Іванова Л. І. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання. Харків: ГОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.

90. Омельченко Е. М., Єлізарова О. Т., Полька, Н. С., Полька, О. О., Гозак, С.В. Генетична складова індексу маси тіла та рухової активності українських підлітків. *Медичні перспективи = Medicni perspektivi (Medical perspectives)*. 2022. №4. С. 192-199.

91. Павленко Н., Махнюк В. Гігієнічна оцінка стану забезпеченості дитячого населення України закладами загальної середньої освіти у сільських та міських населених пунктах. *Молодий вчений*. 2020. № 7 (83). С. 122–127. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-27>

92. Павлова Ю. О. Інструмент для оцінювання формування громадянських компетентностей у процесі фізичного виховання: розроблення та валідизація анкети ССРЕ-10. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3(55). С. 21–30. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-21-30>

93. Павлова Ю. Оцінювання грамотності у фізичній культурі дітей шкільного віку: основні підходи та інструменти. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. № 1. С. 47–57.

94. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. .. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 20 с.

95. Пальчук М. Наступність процесу фізичного виховання між структурними ланками системи освіти «школа – ЗВО». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5 (113). №19. С. 113–17.

96. Пальчук М. П., Кенсицька І. Л., Даруга А. Р., Ши Яньцзе. Рухова активність і індекс маси тіла дівчат 11-12 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск (7 (167)). С. 146-149. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).30

97. Пальчук Марія, Трачук Сергій, Краснонос Валентина. Роль і діяльність фізкультурно-спортивних організацій у забезпеченні дозвілєвої діяльності дітей та молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 12 (144). С. 113–116. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).23

98. Пальчук М., Ши Яньцзе, Сухомлинов Р. Шляхи оптимізації рухової активності підлітків Китаю в процесі дозвілєвої діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 44–48. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.44–48

99. Пангелова Н., Москаленко Д. Сучасні підходи щодо формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 119–126 DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-119](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-119)

100. Парац А. М., Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В. Вплив чинників навчання та режиму дня на здоров'я школярів: результати наукових досліджень лабораторії соціальних детермінант здоров'я дітей за 2017-2022 роки. *Довкілля та здоров'я*. 2023. № 3. С. 62–69.

101. Полька Н. С., Калиниченко І. О. Гігієнічні основи оптимізації фізичного виховання школярів: монографія. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. 328 с.

102. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *ENVIRONMENT & HEALTH*. 2013. № 2. С. 12–17.

103. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В., Парац А. М. Новітній підхід до оцінки здоров'я підлітків в гігієнічних

дослідженнях. *Журнал Національної академії медичних наук України*. 2019. № 3 (25). С. 227–231.

104. Польшка Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В., Єлізарова О. Т., Парац А. М. Профілактична програма «Здоровий школяр» для збереження та зміцнення здоров'я учнів закладів середньої освіти. Київ, 2018. 36 с.

105. Польшка Н., Гозак С. Гігієнічне забезпечення умов життєдіяльності дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. *Гуманітарний вісник : зб. наук. пр.* Переяслав-Хмельницький. 2011. № 23. С. 186–190.

106. Популяризация физической активности в секторе здравоохранения. Текущая ситуация и положительный опыт государств-членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ. 2018. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/398994/Health-Factsheet_RUS.pdf?ua=1

107. Популяризация физической активности в секторе образования. Текущая ситуация и положительный опыт государств-членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ. 2018. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1

108. Приходько В. В., Томенко О. А., Чернігівська С. А. Освітні ефекти фізичної культури [монографія]. Дніпро: Іновація, 2022. 528 с.

109. Приходько В. В., Дзюбенко М. І. Особливості підходів хіх – початку хх століття, які визначили спрямованість і зміст освітніх систем у фізичному вихованні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 3 (148). С. 103-109.

110. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ МОН, Мінмолодьспорт № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327

111. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року.

Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880

112. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. 496 с.

113. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 2 Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. 900 с.

114. Сердюк А. М., Полька Н. С., Махнюк В. М., Антомонов М. Ю. Санітарне освітнє та містобудівне законодавство України з питань забезпечення умов життєдіяльності учнів у школах: світовий досвід, українські реалії і перспективи. *Гігієна населених місць*. 2020. № 70. С. 7–22.

115. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология людини. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с.

116. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореферат. дис. .. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 19 с.

117. Сороколіт Наталія, Римар Ольга, Соловей Алла, Лапичак Ігор. Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській і сільській місцевості. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. № 31. С. 153–159. doi: 10.15330/fcult.31.153-159.

118. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: монографія / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ: Поліграфічний центр

«Фоліант», 2019. 127 с.

119. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва. К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. К. : «К.І.С.», 2011. 172 с.

120. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция [монография]. Киев: Олимпийская література, 2015. 704 с.

121. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг. 2016. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf

122. Сутула В. О., Власов Г. В., Булгаков О. І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків, 2013. 117 с.

123. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: [монографія]. Суми : Вид-во «МакДен», 2012. 276 с.

124. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 141–146.

125. Трачук С, Ген Янь, Мамедова І. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 96–100. URL: DOI:10.32652/tmfvs.2020.4.96–100.

126. Трачук С. В., Круцевич Т. Ю., Мамедова І. С. Умови для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в сільських і міських закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С.101–110. URL: DOI:10.32540/2071-1476-2022-2-101

127. Трачук С. В., Мамедова І. С. Варіативні компоненти на уроках фізичної культури у виборі учнів сільських і міських шкіл. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 126–128. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovtlyst_22_dopovn_140_stor.pdf.

128. Трачук С. В., Мамедова І. С. Рекомендації з рухової активності і їх реалізація серед дітей та підлітків в європейському вимірі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 225–227. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf.

129. Трачук С. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 1. С. 69–71.

130. Трачук С. Рухова активність і здоров'я учнівської молоді. *Освітня траєкторія*. 2023. Квітень. № 4 (39). С.10.

131. Трачук С. Зміцнення здоров'я студентської молоді закладів фахової передвищої освіти засобами рухової активності. *Освітня траєкторія*. 2023. Травень. № 5 (40). С.7.

132. Трачук Сергій, Круцевич Тетяна Мамедова Інна, Холодова Ольга, Іванік Оксана. Прогностична модель здоров'я хлопців-підлітків за визначеними детермінантами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 156–164. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-156](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-156).

133. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Куликовська Світлана, Ген Янь. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості школярів України та Китаю. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 280–282. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf.

134. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Семененко В'ячеслав Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 128–139. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-128.

135. Трачук Сергій, Семененко Вячеслав, Долженко Людмила, Мамедова Інна, Довгаль Василь. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 81–85. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.81–85.

136. Турчик І., Кравченко О. Моделі фізичного виховання у шкільній освіті США (кінець ХХ –поч. ХХІ ст.) *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 10 (141). С. 124–127.

137. Турчик І. Мацола Н., Єрмолова В. Шкільна система фізичного виховання та спорту в США (кінець ХХ –поч. ХХІ ст.) *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2021. Вип. 6 К (135) 21. С. 179–183.

138. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий [Под ред. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier, Francesca Racioppi]. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. 56 с.

139. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник. К.: Літера ЛТД, 2011. 66 с.

140. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1–4, 5–11 класів загальноосвіт. навч. закладів. К.: Літера ЛТД; 2013. 352 с.

141. Фізичної культури в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

142. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

143. Хохлова Л. А. Організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як "Шкіл сприяння

здоров'ю": автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

144. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.

145. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання: автореф. дис. .. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

146. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року). Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики. К., 2016. 200 с.

147. Цюпак Юрій, Цюпак Тетяна, Васкан Іван, Цюпак Юрій, Швай Олександр, Гнітецький Леонід. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2 (46). С.48–54.

148. Чижик В. В., Дудник О. К. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. Біла Церква, 2013. 241 с.

149. Шаги к здоровью: основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. Любляна, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. 46 с.

150. Шиян О. І., Павлова Ю. О. Здорова школа: довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини : навчальний посібник. Ч. 1. Львів: Кольорове небо, 2013. 150 с.

151. Шиян О., Павлова Ю., Кудрик Л., Сороколит Н., Микитюк О. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. Л.: Кольорове небо, 2013. 122 с.

152. Шиян Олена, Сороколит Наталія, Турчик Ірина. Здорова школа: рухова активність : навч. посіб. Л.: ЛДУФК, 2013. 84 с.

153. Шиян О.І., Страшко С. В. Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь у контексті впровадження стандарту нової української школи. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*. 2021. С. 247.

154. Яременко О. О., Дубогай О. Д., Левін Р. Я., Буська Л. В. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді: Укр.-канад. проект «Молодь та здоров'я – 2». К., 2004. 124 с.

155. Ярова О. Б. Фізкультурна освіта і спорт у початковій школі Євросоюзу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 4 (38). С. 401–411.

156. A monitoring framework for the implementation of policies to promote health enhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical activity guidelines. Commission staff working document. Brussels: European Commission, 2013. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52013SC0310&from=EN>

157. Adolescent Health and Development in the WHO European Region: Can we do better?. WHO. 2019. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/407219/AA-HAadaptation-V7_maket_10.07.19_e_book_2.pdf?ua=1

158. Allender S., Cowburn G., Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health EducRes*. 2006. № 21 (6). P. 826–35.

159. Andrieieva O, Kashuba O, Yarmak O, et al. Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. №21(5). С. 2872-2879. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5382>

160. Andrieieva O., Yarmak O., Palchuk M., Hauriak O., Dotsyuk L., Gorashchenko A., Kushni I, Galan Y. Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during

the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 284. P. 2110–2117.

161. Bakiko I., Krutsevich T., & Trachuk S. Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. № 22 (2). P. 151–157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01>

162. Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc*. 2019. № 42 P. 146–55. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.

163. Body mass index – BMI, WHO regional office for Europe. 2022. URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/diseaseprevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> 3.

164. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020. № 54(24). P. 1451-1462.

165. Cale L. Physical Education: At the Centre of Physical Activity Promotion in Schools. *Int J Environ Res Public Health*. 2023. № 20(11):6033. doi: 10.3390/ijerph20116033.

166. Cale L. Physical education's journey on the road to health. *Sport Educ. Soc*. 2021. № 26. P. 486–499. doi:10.1080/13573322.2020.1740979.

167. Carl J., Barratt J., Arbour-Nicitopoulos K.P. et al. Development, explanation, and presentation of the Physical Literacy Interventions Reporting Template (PLIRT). *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2023. No. 20-21. P.1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01423-3>

168. Crum B. A., Mester J. ed. Critical review of competing PE concepts. Sport sciences in Europe 1993. Current and future perspectives. Aachen: Meyer and Meyer. 1994. P. 516–533.

169. Eid L., Lovecchio N., Bussetti M.. Physical and Sport Education in Italy. *Journal of Physical Education and Health*. 2012. № 1 (2). P. 37–43.

170. Ekelund U., Luan J., Sherar L. B., Esliger, D. W., Griew P. Cooper. Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*. 2012. № 307 (7). P. 704–712.

171. EU physical activity guidelines – recommended policy actions in support of healthenhancing physical activity. Brussels: European Union, 2008. URL : (http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)

172. Eupea Declaration of Madrid/Amsterdam, 2009. URL: <https://www.apep.lu/old/docs/EUPEA/DeclMadridAmsterdam.pdf>

173. European Commission/EACEA/Eurydice, Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2013. URL: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/0012EDEC.pdf>

174. Franke E. School physical education as a promoter of sport for all among the population. Paper to World Congress on Sport for all. Finland, 1990.

175. Galan Y., Andrieieva O., Yarmak O., & Shestobuz O. Programming of physical education and health-improving classes for the girls aged 12-13 years. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020 15 (3). P. 525–534. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.05>

176. Galan Y., Andrieieva O., Yarmak O. The relationship between the indicators of morpho-functional state, physical development, physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol.19 (issue 2). P. 1158 – 1163.

177. Gelius P., Tcymbal A., Abu-Omar K., et al Status and contents of physical activity recommendations in European Union countries: a systematic

comparative analysis. *BMJ open*. 2020. № 10(2), e034045. doi:10.1136/bmjopen-2019-034045.

178. Geng Y., Trachuk S., Ma X.M., Shi Y.J., & Zeng X. Physiological Features of Musculoskeletal System Formation of Adolescents Under the Influence of Directed Physical Training. *Physical Activity and Health*. 2023. №7 (1). P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.5334/paah.217>.

179. Global action plan on physical activity 2018–2030. More active people for a healthier world. Geneva. WHO. 2018 URL: (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>).

180. Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

181. Granero-Gallegos Antonio, Baena-Extremera Antonio, Gómez-López Manuel, Antonio José, Sánchez-Fuentes and J. Arturo Abrales. Psychometric Properties of the “Sport Motivation Scale (SMS)”. *Adapted to Physical Education Journal of Sports Science and Medicine*. 2014. № 13. P. 801–807.

182. Grossing S. Recla J., Recla, H. Physical Education in Austria. International Comparison of Physical Education. *Oxford*. 2005. P. 66–82.

183. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people’s health and well being - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2015. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf

184. Harris J., Cale L. The promoting active lifestyles project (PAL): An approach in focus. *Physical Education Pedagogies for Health*. Routledge. London, UK: 2023. pp. 77–91.

185. Harris J., Cale L., Hooper O. The promoting active lifestyles (PAL) project: A principle based approach to pedagogical change. *Curric. J.* 2021. № 32. P. 87–102. doi:10.1002/curj.99.
186. Haug E., Torsheim T., Samdal O. Local school policies increase physical activity in Norwegian secondary schools. *Health Promot Int.* 2010. №25 (1). C. 63–72. doi:10.1093/heapro/dap040
187. How school systems can improve health and well-being. Topic brief: physical activity. Health Promotion Department. World Health Organization. 2023. URL: <https://www.who.int/health-topics/health-promotion>
188. Hysing M., Harvey A. G., Linton S. J. et al. Sleep and Academic Performance in Later Adolescence: Results from a Large Population-Based Study. *J. Sleep Res.* 2016. № 25 (3). P. 318–224.
189. Janssen I., LeBlanc A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010. № 7. 40. DOI:[10.1201/b18227-14](https://doi.org/10.1201/b18227-14)
190. Jenkinson K. A., Benson A.C., Barriers to providing physical education and physical activity in Victorian state secondary schools. *Australian Journal of Teacher Education.* 2010. № 35(8). P. 1–17.
191. K-12 Physical Education Curriculum. Public Schools. URL: <https://www.egrps.org/documents/Curriculum/PE%20DOCUMENT.pdf>
192. King V. What is core PE? *Phys. Educ. Matters.* 2022. № 17. P.14–16.
193. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019. №19 (1). P. 242 – 248. DOI:10.7752/jpes.2019.s1036.
194. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergei. Control of physical preparedness of schoolchildren using index method. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019. Vol. 19 № 2. P. 1145–1152. DOI:10.7752/jpes.2019.02166

195. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19 (3) 231. P. 1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231

196. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Sergii, Panhelova Natalia, Napadij Andriy, Dovgal Vasyl. The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021. № 21(2). P.101–106. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>

197. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Serhii, Priymak Serhiy, Panhelova Natalia, Kholodova Olha. Peculiarities of self-evaluation of physical development of schoolchildren taking into account their gender characteristics. *Sport Mont*. 2021. № 19 (S2). P. 195–199. doi: 10.26773/smj.210933.

198. McHugh C., Hurst A., Bethel A., Lloyd J., Logan S., Wyatt K. The impact of the World Health Organization Health Promoting Schools framework approach on diet and physical activity behaviours of adolescents in secondary schools: a systematic review. *Public Health*. № 182. P. 116-124. doi: 10.1016/j.puhe.2020.02.006.

199. Merlo C. L., Jones S. E., Michael S. L., Chen T. J., Sliwa S. A., Lee S. H., Brener N. D., Lee S. M., & Park S. Dietary and Physical Activity Behaviors Among High School Students - Youth Risk Behavior Survey, United States, 2019. *MMWR supplements*. 2020. № 69 (1). P. 64–76. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su6901a8>

200. Naul R., Hardman K. Concepts of Physical Education in Europe Chapter. Physical Education: Deconstruction and Reconstruction. *Publisher: Schorndorf: Hofmann, Editors*. 2003. P. 35–52.

201. Physical Activity Factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2021. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

202. Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school. Geneva: World Health Organization, 2007. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43733/9789241595995_eng.pdf

203. Promoting physical activity in the education sector. World Health Organization Copenhagen, 2018. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/382335/fs-education-eng.pdf?ua=1

204. Promoting physical activity in the health sector. Copenhagen; World Health Organization, 2018. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/382337/fs-health-eng.pdf?ua=1

205. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization; 2021. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>

206. Quality physical education policies and practice: the global state of play. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2023. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386125>

207. Secular changes in physical education attendance among u.s. high school students yrbs 1991–2013. CDC, 2013. URL: https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/Secular_Trends_PE_508.pdf

208. SHAPE America. The essential components of physical education. URL: <https://www.shapeamerica.org//upload/TheEssentialComponentsOfPhysicalEducation.pdf>

209. Shearer C., Goss H. R., Edwards L. C., Keegan R. J., Knowles Z. R., Boddy L.M., et al. How is physical literacy defined? A contemporary update. *J Teach Phys Educ.* 2018. № 37. P. 237–45. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0136>.

210. Short M. A., Gradisar M., Lack L. C, Wright H. R. The Impact of Sleep on Adolescent Depressed Mood, Alertness and Academic Performance. *Journal of Adolescence.* 2013. № 36. P. 1025–1033.

211. Sitovskyi Andrii, Maksymchuk Borys, Kuzmenko Vasyl, Nosko Yuliya, Korytko Zoryana, Bahinska Olga, Marchenko Oksana. Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019. Vol.19 (3). P. 1532 – 1543.

212. The Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 and meeting summaries are available at. URL : <http://www.health.gov/PAGuidelines>.

213. Tiago Rosa De Souza, Aline Rodrigues Barbosa, Vandrize Meneghini. Energy expenditure and total volume of physical activity while playing active videogames. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019. № 19 (1). P. 16–21.

214. Uhlenbrock Christina and Henk Erik Meier. “Defining an Organizational Role in a Contested Field: The Evolution of UNESCO’s Approach to Physical Education.” *The International Journal of the History of Sport.* 2018. № 35. P. 1130–1148.

215. Whitehead Margaret. Definition of Physical Literacy and clarification of related Issues. *International Journal of Sports Science and Physical Education.* 2013. № 65. P. 29–35.

216. Young L., O’Connor J., Alfrey L. Physical literacy: a concept analysis. *Sport Educ Soc.* 2020. № 25. P. 946–59. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

9. Круцевич Тетяна, Трачук Сергій, Мамедова Інна. Заходи щодо підвищення рухової активності в скандинавських країнах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 68–74. DOI: [10.32652/tmfvs.2020.1.68-74](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.68-74) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

10. Трачук Сергій, Ген Янь, Мамедова Інна. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і КНР. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 96–100. DOI: [10.32652/tmfvs.2020.4.96-100](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.96-100) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

11. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Семененко В'ячеслав. Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 128–139. DOI: [10.32540/2071-1476-2022-1-128](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-128) URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2022-01/2022-01-15.pdf> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

12. Трачук Сергій, Круцевич Тетяна, Мамедова Інна. Умови для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в сільських і міських закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 101–110. DOI: [10.32540/2071-1476-2022-2-101](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-101) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

13. Круцевич Тетяна, Трачук Сергій, Мамедова Інна. Реалізація варіативної складової на уроках фізичної культури в умовах освітнього середовища міських і сільських шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 31–36 DOI: [10.32652/tmfvs.2022.4.31-36](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.31-36) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

14. Трачук Сергій, Круцевич Тетяна, Мамедова Інна, Холодова Ольга, Іванік Оксана. Прогностична модель здоров'я хлопців-підлітків за визначеними детермінантами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 156–164. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-156](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-156) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

15. Трачук Сергій, Семененко Вячеслав, Долженко Людмила, Мамедова Інна, Довгаль Василь. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 81–85. DOI: [10.32652/tmfvs.2023.2.81-85](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.81-85) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

16. Мамедова І., Трачук С., Долженко Л., Довгаль В., Сиротюк С. Прогностична модель здоров'я дівчат середнього шкільного віку в контексті рухової активності та інших супутніх чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 31–36. DOI: [10.32652/tmfvs.2023.3.31-36](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.31-36) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

4. Мамедова І. С., Трачук С. В. Оцінка рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання і спорт у закладах освіти* : зб. тез доп. Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19–20 трав.

2022 р. Луцьк : ЛНТУ, 2022. С. 145–147. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20438/1/tezy_lntu%202022.pdf

Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.

5. Трачук С. В., Мамедова І. С. Варіативні компоненти на уроках фізичної культури у виборі учнів сільських і міських шкіл. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 126–128. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf

Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.

6. Мамедова І. С., Трачук С. В. Детермінанти прогностичної моделі здоров'я дівчат середнього шкільного віку. *Фізичне виховання і спорт у закладах освіти* : зб. тез доп. Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19 трав. 2023 р. Луцьк: ЛНТУ, 2023. С. 154–157. URL: https://drive.google.com/file/d/1x1cWRhob26jZzYm1_DQwv1ntj28Ue0dh/view

Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.

4. Трачук С. В., Мамедова І. С. Рекомендації з рухової активності і їх реалізація серед дітей та підлітків в європейському вимірі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 225–227. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf

Особистий внесок здобувача полягає в опрацюванні результатів досліджень та формулюванні висновків.

5. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Куликовська Світлана, Ген Янь. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості школярів України та Китаю. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 280–282.

URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf

Особистий внесок здобувача полягає в опрацюванні результатів досліджень.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Круцевич Тетяна, Трачук Сергій, Мамедова Інна. Стан та перспективи реалізації рухової активності серед дітей та підлітків в європейських країнах : Колективна монографія. Переяслав : *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму*, 2020. С. 168–182. URL: <https://drive.google.com/file/d/1-2jTCtMk1UjrBd8WjXuvoh8DDdYuDUQI/view> *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

ДОДАТОК Б
ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ДИСЕРТАЦІЙНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	XIII Міжнародна наукова конференція «Молодь та олімпійський рух»	Київ, 16 травня, 2020 рік	публікація
2.	XIV Міжнародна наукова конференція «Молодь та олімпійський рух»	Київ, 19 травня, 2021 рік	публікація
3.	XV Міжнародна наукова конференція «Молодь та олімпійський рух»	Київ, 16 вересня, 2022 рік	публікація
4.	Всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю «Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти»	Луцьк, 19-20 травня, 2022 рік	публікація, доповідь
5.	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку Фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	Дніпро, 27-28 жовтня, 2022 рік	публікація, доповідь
6.	VI Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи»	Київ, 16 листопада, 2022 рік	публікація, доповідь
7.	II Всеукраїнська науково-практичної конференції «Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти»	Луцьк, 19 травня, 2023 рік	публікація, доповідь

ДОДАТОК В

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в навчально-виховний процес Опорного закладу освіти "Волошинівський ліцей імені Героя України Руслана Лужевського" Барішівської селищної ради

« 8 » вересня 2023р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) та темою 3.3. «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938) на 2021-2025 роки, впроваджені в освітнє середовище Опорного закладу освіти " Волошинівський ліцей імені Героя України Руслана Лужевського" Барішівської селищної ради.

Виконавець теми Мамедова І. С. запропонувала такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Рекомендації до формування сталого розвитку освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів.	Отримані дані розширили матеріали з питань визначаючих рухову активність учнів середніх класів в умовах освітнього середовища за комплексом показників серед яких: виконання ранкової гімнастики; пересування до школи пішки чи транспортом; активність на уроках; відповіді на уроках коло дошки та стоячи; виконання фізкультурних хвилинок; активності на перервах; залученість і активності на уроках фізичної культури; участь у шкільних або позашкільних спортивних секціях; прогулянки на свіжому повітрі. Розроблено організаційно-педагогічні умови впливу на формування мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку, які навчаються у закладі загальної середньої освіти в сільській місцевості.	Впровадження дозволило визначити модель формування безпечного та здорового освітнього середовища для надання якісних освітніх послуг, популяризації рухової активності, збереження здоров'я учнів та формування у них навичок здорового способу життя.

Автор-розробник:

Аспірантка НУФВСУ

Інна МАМЕДОВА

Представник НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи

Ольга БОРИСОВА

Представники установи де виконувалося впровадження,

Директор Опорного закладу освіти "Волошинівський ліцей імені Героя України Руслана Лужевського"

Барішівської селищної ради

Віта ПОЛУЦЬКА

ДОДАТОК Г

**АКТ
впровадження результатів наукових досліджень в навчально-виховний процес
Чернівецького ліцею № 18 Чернівецької міської ради**

« 2 » жовтня 2023р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) та темою 3.3. «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938) на 2021-2025 роки, впроваджені в освітнє середовище Чернівецького ліцею № 18 Чернівецької міської ради.

Виконавець теми Мамедова І. С. запропонувала такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Рекомендації до формування сталого розвитку освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів.	Отримані дані розширили матеріали з питань визначаючих рухову активність учнів середніх класів в умовах освітнього середовища за комплексом показників серед яких: виконання ранкової гімнастики; пересування до школи пішки чи транспортом; активність на уроках; відповіді на уроках коло дошки та стоячи; виконання фізкультурних хвилинок; активності на перервах; залученість і активності на уроках фізичної культури; участь у шкільних або позашкільних спортивних секціях; прогулянки на свіжому повітрі. Розроблено організаційно-педагогічні умови впливу на формування мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку, які навчаються у закладі загальної середньої освіти.	Впровадження дозволило визначити модель формування безпечного та здорового освітнього середовища для надання якісних освітніх послуг, популяризації рухової активності, збереження здоров'я учнів та формування у них навичок здорового способу життя.

Автор-розробник:

Аспірантка НУФВСУ



Інна МАМЕДОВА

Представник НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи

Ольга БОРИСОВА

Представник установи де виконувалося впровадження:

Директор Чернівецького ліцею № 18

Чернівецької міської ради



Людмила КРАМІНА

ДОДАТОК Д

Акт

впровадження результатів наукових досліджень в заходи фізкультурно-оздоровчої діяльності серед населення Київського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

« 25 » Вересня 2023 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) та темою 3.3. «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938) на 2021-2025 роки впроваджені в діяльність Київського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Виконавець теми Мамедова І. С. запропонувала такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Тренди у виборі сучасних видів рухової активності учнів в системі позашкільної освіти.	Визначено пріоритети у виборі сучасних видів рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. Визначено чинники, які сприяють та перешкоджають залученню дітей до занять фізичним вихованням у системі позашкільної освіти. Отримані дані розширюють відомості про значущі чинники, які впливають на вибір видів рухової активності в позашкільних закладах фізкультурно-спортивного напрямку. Дана пропозиція буде сприяти формування стійкої мотивації у сфері фізичної культури і спорту учнів через впровадження нових видів рухової активності та ефективного забезпечення організаційно-методичних умов фізкультурно-оздоровчої роботи.	Впровадження результатів дослідження дозволило розширити спеціальні знання фахівців щодо соціальних та педагогічних чинників (проведення вільного часу в контексті активного та пасивного відпочинку, ставлення до занять фізичною культурою, спортивною компетентності) для здійснення організованих заходів, спрямованих на залучення дітей до занять руховою активністю.

Автор-розробник:

аспірантка НУФВСУ



Інна МАМЕДОВА

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи



Ольга БОРИСОВА

Представники установи де виконувалося впровадження:

В. о. директора
Київського обласного центру
фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»



Андрій МИХАЛЬЧУК

ДОДАТОК Е

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в навчальний процес студентів
Національного університету фізичного виховання і спорту України**

« 20 » листопада 2013р.

Ми, ті, що підписалися нижче, представники Національного Університету фізичного виховання і спорту України: перший проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор М. В. Дутчак, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.фіз.вих., професор Т. Ю. Круцевич, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) та темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (Номер державної реєстрації 0121U108938) на 2021-2025 роки, впроваджені в навчальний процес підготовки студентів Національного Університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в навчальний курс «Педагогічна діагностика якості навчання у фізичній культурі».

Виконавець теми Мамедова І. С. запропонувала такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Впровадження отриманих результатів досліджень до матеріалів лекційних та семінарських занять з дисципліни «Педагогічна діагностика якості навчання у фізичній культурі».	Отримані дані розширили матеріали з питань підвищення мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку, доповнено матеріал про соціально-педагогічні умови організації процесу фізичного виховання протягом дня в закладах загальної середньої освіти з різними умовами організації навчального процесу. Матеріали можуть бути використаними вищими навчальними закладами, для підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту.	Впровадження дозволило удосконалити та доповнити навчально-методичний матеріал лекційних та семінарських занять, розширити та поглибити знання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, щодо застосування сучасних практичних методів оцінки рухової активності підлітків.

Автор-розробник

Аспірант НУФВСУ

І. С. Мамедова

Представники НУФВСУ,

Перший проректор, д.фіз.вих

М. В. Дутчак

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.фіз.вих.

Т. Ю. Круцевич



ДОДАТОК Ж

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в навчальний процес студентів
Національного університету фізичного виховання і спорту України

«20» лютого 2023р.

Ми, ті, що підписалися нижче, представники Національного Університету фізичного виховання і спорту України: перший проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор М. В. Дутчак, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.фіз.вих., професор Т. Ю. Круцевич, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) та темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (Номер державної реєстрації 0121U108938) на 2021-2025 роки, впроваджені в навчальний процес підготовки студентів Національного Університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в навчальний курс «Теорії і методики фізичного виховання».

Виконавець теми Мамедова І. С. запропонувала такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Впровадження отриманих результатів досліджень до матеріалів лекційних та семінарських занять з дисципліни «Теорії та методики фізичного виховання».	Отримані дані розширили матеріали з питань підвищення мотивації до рухової активності учнів основної школи; доповнили матеріал про соціально-педагогічні умови організації процесу фізичного виховання протягом дня в закладах загальної середньої освіти з різними умовами організації навчального процесу. Розроблено організаційно методичні умови для реалізації рухової активності в освітньому середовищі та визначено соціальні та психологічні чинники, що впливають на модель рухової активності учнів основної школи. Матеріали можуть бути використаними закладами вищої освіти, для підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту.	Удосконалення навчально-методичного матеріалу, лекційних, семінарських та практичних занять із студентами з тематики пов'язаної з руховою активністю і здоров'ям дітей

Автор-розробник

Аспірант НУФВСУ

Представники НУФВСУ,
Перший проректор, д.фіз.вих

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання, д.фіз.вих.



І. С. Мамедова

М. В. Дутчак

Т. Ю. Круцевич

ДОДАТОК К 1
Оцінка ІМТ для хлопців 12-15 років (за даними ВООЗ) [164]

Рік: Місяць	Місяці	Нормальна маса тіла				Надмірна вага
		-2 SD	-1 SD	Медіана	1 SD	2 SD
12: 0	144	14,5	15,8	17,5	19,9	23,6
12: 1	145	14,5	15,8	17,6	20,0	23,7
12: 2	146	14,5	15,9	17,6	20,1	23,8
12: 3	147	14,6	15,9	17,7	20,2	23,9
12: 4	148	14,6	16,0	17,8	20,2	24,0
12: 5	149	14,6	16,0	17,8	20,3	24,1
12: 6	150	14,7	16,1	17,9	20,4	24,2
12: 7	151	14,7	16,1	17,9	20,4	24,3
12: 8	152	14,8	16,2	18,0	20,5	24,4
12: 9	153	14,8	16,2	18,0	20,6	24,5
12: 10	154	14,8	16,3	18,1	20,7	24,6
12: 11	155	14,9	16,3	18,2	20,8	24,7
13: 0	156	14,9	16,4	18,2	20,8	24,8
13: 1	157	15,0	16,4	18,3	20,9	24,9
13: 2	158	15,0	16,5	18,4	21,0	25,0
13: 3	159	15,1	16,5	18,4	21,1	25,1
13: 4	160	15,1	16,6	18,5	21,1	25,2
13: 5	161	15,2	16,6	18,6	21,2	25,2
13: 6	162	15,2	16,7	18,6	21,3	25,3
13: 7	163	15,2	16,7	18,7	21,4	25,4
13: 8	164	15,3	16,8	18,7	21,5	25,5
13: 9	165	15,3	16,8	18,8	21,5	25,6
13: 10	166	15,4	16,9	18,9	21,6	25,7
13: 11	167	15,4	17,0	18,9	21,7	25,8
14: 0	168	15,5	17,0	19,0	21,8	25,9
14: 1	169	15,5	17,1	19,1	21,8	26,0
14: 2	170	15,6	17,1	19,1	21,9	26,1
14: 3	171	15,6	17,2	19,2	22,0	26,2
14: 4	172	15,7	17,2	19,3	22,1	26,3
14: 5	173	15,7	17,3	19,3	22,2	26,4
14: 6	174	15,7	17,3	19,4	22,2	26,5
14: 7	175	15,8	17,4	19,5	22,3	26,5
14: 8	176	15,8	17,4	19,5	22,4	26,6
14: 9	177	15,9	17,5	19,6	22,5	26,7
14: 10	178	15,9	17,5	19,6	22,5	26,8
14: 11	179	16,0	17,6	19,7	22,6	26,9
15: 0	180	16,0	17,6	19,8	22,7	27,0
15: 1	181	16,1	17,7	19,8	22,8	27,1
15: 2	182	16,1	17,8	19,9	22,8	27,1
15: 3	183	16,1	17,8	20,0	22,9	27,2
15: 4	184	16,2	17,9	20,0	23,0	27,3
15: 5	185	16,2	17,9	20,1	23,0	27,4

Нормальна маса тіла в межах від -2 SD до +1 SD; надмірна вага: від + 1 SD до +2 SD; ожиріння: > + 2 SD; дефіцит маси тіла < - 2 SD

ДОДАТОК К 2

Оцінка ІМТ для дівчат 12-15 років (за даними ВООЗ)

Рік: Місяць	Місяці	Нормальна маса тіла				Надмірна вага
		-2 SD	-1 SD	Медіана	1 SD	2 SD
12: 0	144	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0
12: 1	145	14,4	16,0	18,1	20,9	25,1
12: 2	146	14,5	16,1	18,1	21,0	25,2
12: 3	147	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3
12: 4	148	14,6	16,2	18,3	21,1	25,4
12: 5	149	14,6	16,2	18,3	21,2	25,5
12: 6	150	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6
12: 7	151	14,7	16,3	18,5	21,4	25,7
12: 8	152	14,8	16,4	18,5	21,5	25,8
12: 9	153	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9
12: 10	154	14,8	16,5	18,7	21,6	26,0
12: 11	155	14,9	16,6	18,7	21,7	26,1
13: 0	156	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2
13: 1	157	15,0	16,7	18,9	21,9	26,3
13: 2	158	15,0	16,7	18,9	22,0	26,4
13: 3	159	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5
13: 4	160	15,1	16,8	19,1	22,1	26,6
13: 5	161	15,2	16,9	19,1	22,2	26,7
13: 6	162	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8
13: 7	163	15,2	17,0	19,3	22,4	26,9
13: 8	164	15,3	17,0	19,3	22,4	27,0
13: 9	165	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1
13: 10	166	15,4	17,1	19,4	22,6	27,1
13: 11	167	15,4	17,2	19,5	22,7	27,2
14: 0	168	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3
14: 1	169	15,5	17,3	19,6	22,8	27,4
14: 2	170	15,5	17,3	19,7	22,9	27,5
14: 3	171	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6
14: 4	172	15,6	17,4	19,8	23,0	27,7
14: 5	173	15,6	17,5	19,9	23,1	27,7
14: 6	174	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8
14: 7	175	15,7	17,6	20,0	23,2	27,9
14: 8	176	15,7	17,6	20,0	23,3	28,0
14: 9	177	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0
14: 10	178	15,8	17,7	20,1	23,4	28,1
14: 11	179	15,8	17,7	20,2	23,5	28,2
15: 0	180	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2
15: 1	181	15,9	17,8	20,3	23,6	28,3
15: 2	182	15,9	17,8	20,3	23,6	28,4
15: 3	183	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4
15: 4	184	16,0	17,9	20,4	23,7	28,5
15: 5	185	16,0	17,9	20,4	23,8	28,5

Нормальна маса тіла в межах від -2 SD до +1 SD; надмірна вага:
від + 1 SD до +2 SD; ожиріння: > + 2 SD; дефіцит маси тіла < - 2 SD

ДОДАТОК Л

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

Шановний школяре! Це дослідження проводиться з метою з'ясування ставлення учнів до фізичного виховання, а також можливості вибору школярами різних видів рухової активності для вивчення на уроках фізичної культури. Узагальнені результати дослідження дозволять об'єктивно оцінити реальний стан проведення уроків фізичної культури та допоможуть знайти засоби удосконалення фізичного виховання у середньому шкільному віці. Анкета є анонімною. Щиро дякуємо за допомогу!

1. Ваша стать?

чоловіча; жіноча.

2. Де Ви навчаєтеся? у міській школі; у сільській школі; у школі селища міського типу.

3. В якому класі Ви навчаєтеся? у 5 класі; у 6 класі; у 7 класі; у 8 класі; у 9 класі

4. Як Ви оцінюєте стан Вашого здоров'я?:

- міцне здоров'я, маю відповідно до віку фізичний розвиток, рідко хворію;
- почуваю себе добре, хворію не більше 4-х разів на рік, фізичний розвиток відповідає віку;
- задовільний стан, маю хронічні захворювання, але це не порушує загального стану здоров'я;
- слабе здоров'я, часто пропускаю шкільні уроки через хворобу.

5. Чи важливий для Вас предмет «фізична культура?» (*Ваш варіант відповіді обведіть кружечком*):

Абсолютно не важливий	Більше важливий, ніж важливий	не ніж	Більше важливий, ніж не важливий	Дуже важливи й	Надзвичайно важливий
1	2		3	4	5

6. Чи важлива для Вас оцінка з фізичної культури?:

дуже важлива; частково важлива; майже не важлива; абсолютно не важлива; мені байдуже.

7. Чи задоволені Ви проведенням уроків з фізичної культури у Вашій школі?:

так; ні.

частково; не люблю цей предмет, пропускаю уроки без поважних причин.

8. Скільки уроків фізичної культури в тиждень Ви би хотіли мати?:

2 уроки; 3 уроки; 4 уроки; 5 уроків.

9. Що Ви маєте для занять фізичними вправами або активного відпочинку (Оберіть усі можливі для Вас варіанти):

спортивну форму; спортивне взуття; велосипед; ролики; скейт; ковзани, санки, лижі; гантелі; скакалки; м'ячі; тенісні ракетки; домашній спортивний куточок (перекладина, кільця тощо).

10. Чи маєте Ви можливість обирати види спорту, які бажаєте вивчати на уроках фізичної культури?:

так; ні; важко відповісти.

11. Чи обираєте Ви види спорту, які би хотіли вивчати у Вашому навчальному закладі?

так (за допомогою анкети); так (учитель питає в нас).
 ні, не обираємо; важко відповісти.

12. Якщо Ви не обираєте види спорту, то вкажіть причину (Оберіть усі можливі варіанти):

немає необхідних умов для проведення уроків з виду спорту, який мені подається;
 немає необхідного спортивного інвентаря для вивчення обраного мною виду спорту;
 вчитель не цікавиться думкою учні;
 мала кількість уроків фізичної культури в тиждень;
 велика кількість учнів на одному уроці (два, три класи в спортивному залі одночасно);
 інше _____

13. Як Ви оцінюєте матеріально-технічне забезпечення предмета, а саме: наявність і якість обладнання спортзалу, спортмайданчика, інвентаря тощо?:

забезпечення цілком достатнє, є практично все необхідн;
 забезпечення посереднє, багато чого не вистача;
 забезпечення практично відсутн;

14. Які види спорту Ви вивчаєте у школі на уроках фізичної культури?:

аеробіка; аквааеробіка; бадмінтон; баскетбол; військово-спортивні ігри; волейбол; вправи з гирями; гандбол; гімнастика; городки; корбол; легка атлетика; лижна підготовка; настільний теніс; петант; плавання; професійно-прикладна фізична культура; регбі; рухливі ігри; самбо; спортивне орієнтування; степ аеробіка; сумо; теніс; туризм; фехтування; фістбол; флорбол; футбол; хортинг; черлідінг.

15. Для вивчення яких видів спорту у Вашій школі є відповідні умови (спортивний інвентар, спортивний зал, спортивний майданчик)? :

аеробіка; аквааеробіка; бадмінтон; баскетбол; військово-спортивні ігри; волейбол; вправи з гирями; гандбол; гімнастика; городки; корбол; легка атлетика; лижна підготовка; настільний теніс; петант; плавання; професійно-прикладна фізична культура; регбі; рухливі ігри; самбо; спортивне орієнтування; степ аеробіка; сумо; теніс; туризм; фехтування; фістбол; флорбол; футбол; хортинг; черлідінг.

16. Які види спорту Ви би хотіли вивчати у Вашій школі?:

аеробіка; аквааеробіка; бадмінтон; баскетбол; військово-спортивні ігри; волейбол; вправи з гирями; гандбол; гімнастика; городки; корбол; легка атлетика; лижна підготовка; настільний теніс; петант; плавання; професійно-прикладна фізична культура; регбі; рухливі ігри; самбо; спортивне орієнтування; степ аеробіка; сумо; теніс; туризм; фехтування; фістбол; флорбол; футбол; хортинг; черлідінг.
 інші _____

ДОДАТОК М

Прогностичні коефіцієнти для визначення ризику для здоров'я підлітків

№	Детермінанти здоров'я	Градації	РС	Відповідь
1	Вік	14,5-15,5 років	10	
		11,5-14,4 років	3	
2	Наявність хронічних захворювань	наявні	11	
		відсутні	4	
3	ІМТ	Надмірна або недостатня маса тіла	12	
		Нормальна маса тіла	3	
4	Тривалість сну	менше 9 год/добу	10	
		9 і більше год/добу	3	
5	Тривалість занять спортом/танцями (MVPA)	менше 270 (хлопці) / 230 (дівчата) хв/тиждень	9	
		більше 270 (хлопці) / 230 (дівчата) хв. тиждень	0	
6	Кратність занять спортом/танцями (MVPA)	1-2 рази/тиждень і менше	11	
		3-4 рази/тиждень	3	
		5-7 разів/тиждень	7	
7	Заняття батьків спортом	ні	7	
		так	1	
8	Спільні заняття РА батьків з дитиною	ні	6	
		так	0	
9	Рівень доходів сім'ї	низький	9	
		середній та високий	2	
10	Малорухлива поведінка у позашкільний час	більше 4 год/добу	7	
		менше 4 год/добу	1	

ДОДАТОК Н
АНКЕТА
«Моя рухова активність»

Школа _____ Клас _____ Дата народження _____ Стать _____

№	Показник	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
1.	Я роблю ранкову гімнастику	так	часто	інколи	ні
2.	Я добираюсь до школи пішки	більше 30 хв.	від 20 до 30 хв.	від 10 до 20 хв.	менше 10 хв.
3.	Я добираюсь до школи транспортом	більше 30 хв.	від 20 до 30 хв.	від 10 до 20 хв.	менше 10 хв.
4.	На уроках я активний, люблю виходити до дошки	так	часто	інколи	ні
5.	На уроках кілька разів відповідаю стоячи	так	часто	інколи	ні
6.	На уроках разом з класом роблю кілька фізичних вправ (фізкультхвилинка)	так	часто	інколи	ні
7.	На перерву виходжу відразу після дзвоника	так	часто	інколи	ні
8.	Під час перерв рухаюсь (ігри з друзями, ходьба, біг)	так	часто	інколи	ні
9.	Під час великої перерви виходжу на шкільне подвір'я	так	часто	інколи	ні
10.	Відвідую уроки фізкультури	так	часто	інколи	ні
11.	На уроках фізкультури займаюсь у повну силу	так	часто	інколи	ні
12.	Займаюсь у шкільних або позашкільних спортивних (танцювальних) секціях	так, 4-5 разів на тиждень	так, 2-3 рази на тиждень	інколи	ні
13.	На свіжому повітрі гуляю більше 1 години на день	так, майже кожний день	так, у вихідні дні	інколи	ні

ДОДАТОК П

Тест - опитувальник «Самоопис фізичного розвитку»

№	Варіанти відповідей:						Показники фізичного розвитку
	Невірно	Загалом невірно	Скоріше невірно, ніж вірно	Скоріше вірно, ніж невірно	Загалом вірно	Вірно	
1	6	5	4	3	2	1	Здоров'я
2	1	2	3	4	5	6	Координація рухів
3	1	2	3	4	5	6	Фізична активність
4	6	5	4	3	2	1	Стрункість тіла
5	1	2	3	4	5	6	Спортивні здібності
6	1	2	3	4	5	6	Глобальне фізичне «Я»
7	1	2	3	4	5	6	Зовнішній вигляд
8	1	2	3	4	5	6	Сила
9	1	2	3	4	5	6	Гнучкість
10	1	2	3	4	5	6	Витривалість
11	1	2	3	4	5	6	Самооцінка
12	6	5	4	3	2	1	Здоров'я
13	1	2	3	4	5	6	Координація рухів
14	1	2	3	4	5	6	Фізична активність
15	6	5	4	3	2	1	Стрункість тіла
16	1	2	3	4	5	6	Спортивні здібності
17	1	2	3	4	5	6	Глобальне фізичне «Я»
18	1	2	3	4	5	6	Зовнішній вигляд
19	1	2	3	4	5	6	Сила
20	1	2	3	4	5	6	Гнучкість
21	1	2	3	4	5	6	Витривалість
22	6	5	4	3	2	1	Самооцінка

23	6	5	4	3	2	1	Здоров'я
24	1	2	3	4	5	6	Координація рухів
25	1	2	3	4	5	6	Фізична активність
26	6	5	4	3	2	1	Стрункість тіла
27	1	2	3	4	5	6	Спортивні здібності
28	1	2	3	4	5	6	Глобальне фізичне «Я»
29	1	2	3	4	5	6	Зовнішній вигляд
30	1	2	3	4	5	6	Сила
31	1	2	3	4	5	6	Гнучкість
32	1	2	3	4	5	6	Витривалість
33	6	5	4	3	2	1	Самооцінка
34	1	2	3	4	5	6	Здоров'я
35	1	2	3	4	5	6	Координація рухів
36	1	2	3	4	5	6	Фізична активність
37	6	5	4	3	2	1	Стрункість тіла
38	1	2	3	4	5	6	Спортивні здібності
39	1	2	3	4	5	6	Глобальне фізичне «Я»
40	6	5	4	3	2	1	Зовнішній вигляд
41	6	5	4	3	2	1	Сила
42	1	2	3	4	5	6	Гнучкість
43	1	2	3	4	5	6	Витривалість
44	6	5	4	3	2	1	Самооцінка
45	6	5	4	3	2	1	Здоров'я
46	1	2	3	4	5	6	Координація рухів
47	1	2	3	4	5	6	Фізична активність
48	6	5	4	3	2	1	Стрункість тіла
49	1	2	3	4	5	6	Спортивні здібності
50	1	2	3	4	5	6	Глобальне фізичне «Я»
51	1	2	3	4	5	6	Зовнішній вигляд

52	1	2	3	4	5	6	Сила
53	1	2	3	4	5	6	Гнучкість
54	1	2	3	4	5	6	Витривалість
55	1	2	3	4	5	6	Самооцінка
56	6	5	4	3	2	1	Здоров'я
57	1	2	3	4	5	6	Координація рухів
58	1	2	3	4	5	6	Фізична активність
59	6	5	4	3	2	1	Стрункість тіла
60	1	2	3	4	5	6	Спортивні здібності
61	1	2	3	4	5	6	Глобальне фізичне «Я»
62	6	5	4	3	2	1	Зовнішній вигляд
63	1	2	3	4	5	6	Сила
64	1	2	3	4	5	6	Гнучкість
65	1	2	3	4	5	6	Витривалість
66	1	2	3	4	5	6	Самооцінка
67	6	5	4	3	2	1	Здоров'я
68	6	5	4	3	2	1	Самооцінка
69	1	2	3	4	5	6	Здоров'я
70	6	5	4	3	2	1	Самооцінка

Питання для респондентів:

1. Коли я хворію, то відчуваю себе так погано, що не можу навіть встати з ліжка.
2. Я впевнено виконую координовані рухи.
3. Кілька разів на тиждень я виконую фізичні вправи або граю настільки інтенсивно, що у мене помітно частішає дихання.
4. Я дуже повний.
5. Навколишні думають, що в мене є здібності до спорту.
6. Я задоволений тим, що я представляю собою фізично.
7. Я привабливий для свого віку.
8. Я фізично сильна людина.
9. У мене добре виходять нахили, обертання і повороти тіла.
10. Я можу пробігти велику відстань без зупинки.
11. В основному велика частина того, що я роблю, виявляється успішною.

12. Я зазвичай підхоплюю всі хвороби (грип, вірус, застуда і т.п.), які є навколо.
13. Мені легко вдається контролювати руху мого тіла.
14. Я часто займаюся фізичними вправами або іншими видами фізичної активності, які призводять до того, що у мене помітно частішає дихання.
15. У мене занадто широка талія.
16. Мені легко займатися більшістю видів спорту.
17. Я цілком задоволений своїм зовнішнім виглядом.
18. У мене симпатичне обличчя.
19. У моєму тілі багато сили.
20. У мене гнучке тіло.
21. Я б добре впорався з тестом на витривалість.
22. У мене є мало такого, чим я міг би пишатися.
23. Я так часто хворію, що не можу зробити все, що мені хотілося б
24. Мені добре вдаються вправи на координацію рухів.
25. Три або чотири рази на тиждень я виконую вправи або займаюся іншими видами фізичної діяльності, від яких у мене помітно частішає дихання, і які тривають, не менше, 30 хвилин.
26. На моєму тілі багато жиру.
27. Більшість видів спорту дається мені легко.
28. Я задоволений тим, як я виглядаю і тим, що я можу робити фізично.
29. Я більш привабливий зовні, ніж більшість моїх друзів.
30. Я сильніше, ніж більшість моїх однолітків.
31. Моє тіло міцне і гнучке.
32. Я можу пробігти підтюпцем 5 км без зупинки.
33. Мені здається, що моє життя не дуже корисна.
34. Я рідко відчуваю нездужання або занедужую.
35. Я можу легко виконувати руху в більшості видів фізичної діяльності.
36. Я займаюся фізичними вправами (наприклад, бігом підтюпцем, їздою на велосипеді, аеробікою або плаванням) не менше 3 разів на тиждень.
37. У мене є надмірна вага.
38. У мене хороші спортивні навички.
39. Я гарної думки про власну зовнішність.
40. Я вкрай непривабливий зовні.
41. Я фізично слабкий і у мене немає мускулатури.
42. Частини мого тіла добре згинаються і рухаються майже в усіх напрямках.
43. Я думаю, що зміг би пробігти велику відстань, не втомлюючись.
44. У загальному, я ні на що не годжуся.
45. Я багато хворію.
46. Я знаходжу, що моє тіло легко справляється з вправами на координацію.
47. Я багато займаюся спортом, танцями, гімнастикою або іншими видами фізичної діяльності.
48. У мене дуже великий живіт.
49. У спорті я краще, ніж більшість моїх друзів.

50. Я задоволений собою і своїми фізичними здібностями.
51. У мене приваблива зовнішність.
52. Я б добре впорався з тестом на силу.
53. Я думаю, що я досить гнучкий для більшості видів спорту.
54. Я можу довгий час бути фізично активним і при цьому не втомлюватися.
55. Більшість справ, за які я беруся, я роблю добре.
56. Коли я хворію, то мені потрібно багато часу, щоб набрати вагу.
57. Коли я займаюся спортом або будь-якими видами фізичної діяльності, то мої рухи бувають витонченими і координованими.
58. Я займаюся спортом, танцями або будь-якими видами фізичної діяльності майже кожен день.
59. Оточуючі не вважають, що я товстий.
60. У спорті у мене все виходить добре.
61. Я задоволений тим, що представляю собою фізично.
62. Ніхто не вважає, що у мене приваблива зовнішність.
63. Я добре справляюся з підніманням тягарів.
64. Я думаю, що добре б впорався з тестом на гнучкість.
65. Я добре справляюся з вправами на витривалість, такими як біг на довгі дистанції, аеробіка, їзда на велосипеді, плавання, ходьба на лижах по пересіченій місцевості.
66. Загалом, в мені багато такого, чим можна пишатися.
67. Мені доводиться відвідувати лікаря через своїх хвороб частіше, ніж більшості моїх однолітків.
68. Загалом, я невдаха.
69. Я зазвичай залишаюся здоровим навіть тоді, коли мої друзі хворіють.
70. Схоже, щоб я не робив, у мене нічого не виходить.

Отримані відповіді обробляються за допомогою прямого і зворотного шкал. Пряма шкала - значення бала відповідає значенню цифри на бланку.

Порядок розташування цифр - 1 2 3 4 5 6

Бал 1 2 3 4 5 6

Номери питань: 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 42, 43, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 69.

Зворотна шкала - значення бала протилежно значенню цифри на бланку.

Порядок розташування цифр - 1 2 3 4 5 6

Бал 6 5 4 3 2 1

Номери питань: 1, 4, 12, 15, 22, 23, 26, 33, 37, 40, 41, 44, 45, 48, 56, 59, 62, 67, 68, 70.

Отримані бали підсумовуються за всіма 11 показниками фізичного розвитку.

1. «Здоров'я» - 1, 12, 23, 34, 45, 56, 67, 69.
2. «Координація рухів» - 2, 13, 24, 35, 46, 57.
3. «Фізична активність» - 3, 14, 25, 36, 47, 58.
4. «Стрункість тіла» - 4, 15, 26, 37, 48, 59.
5. «Спортивні здібності» - 15, 16, 27, 38, 49, 60.

6. «Глобальне фізичне Я» - 6, 17, 28, 39, 50, 61.
7. «Зовнішній вигляд» - 7, 18, 29, 40, 51, 62.
8. «Сила» - 8, 19, 30, 41, 52, 63.
9. «Гнучкість» - 9, 20, 31, 42, 53, 64.
10. «Витривалість» - 10, 21, 32, 43, 54, 65.
11. «Самооцінка» - 11, 22, 33, 44, 55, 66, 68, 70.