DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).34
УДК 796.012.3:612.013-053.5

Ріпак І.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент
кафедри футболу Львівського державного університету фізичної
культури імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2799-8726
Ріпак М.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури
імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2799-8726
Танчак В. Р.
магістрант факультету педагогічної освіти
Львівського державного університету
фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ріпак І. М., Ріпак М. О., Танчак В. Р. Рухова активність у способі життя учнів середнього шкільного віку. *У статті висвітлено значення рухової активності для гармонійного розвитку школярів, зазначено негативний вплив недостатньої рухової активності на їх організм. Вказується на тенденцію до зниження рівня рухової активності серед учнівської молоді.*

Зазначено, що більшість школярів оцінюють свою рухову активність у режимі дня як середню (52,3%) і високу (15,3%), 13,4% вказали на низьку рухову активність і 19,0% не змогли її оцінити. Спеціально організованою руховою активністю в позаурочний час систематично займаються 20,4% учнів, час від часу – 38,9%, дуже рідко – 21,8%, ніколи – 18,9% учнів середнього шкільного віку.

Було з'ясовано, що незначна кількість учнів середнього шкільного віку (16,7%) ведуть здоровий спосіб життя, частина опитаних (19,0%) зазначили, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя. Учні вважають, що найбільше на спосіб життя впливають шкідливі звички, харчування, захворювання, рухова активність, режим навчання і відпочинку.

Ключові слова: *рухова активність, здоровий спосіб життя, учні середнього шкільного віку.*

Ripak Igor, Ripak Mariana, Tanchak Vasyl. Motor activity in the lifestyle of students of middle school age. *The article highlights the meaning of motor activity for the harmonious development of schoolchildren, the negative impact of insufficient physical activity on students' bodies was noted. The tendency is pointed out to a decrease in the level of motor activity among students, which due to various factors, including quarantine restrictions due to the COVID-19 pandemic, the legal regime of martial law, the use of digital technologies by students technologies, as well as an increase in the time allocated to studying and social and social media.*

It has been established that the majority of pupils evaluate their motor activity during the day as average (52.3%) and high (15.3%), 13.4% indicated low physical activity during the day and 19.0% could not estimate it. Are involved in the classes of specially organized physical activity after school hours 20.4% of pupils, 38.9% of pupils do it on their own from time to time, very rarely on their own 21.8% of pupils do physical exercises, never do physical exercises - 18.9% of middle school students.

It was found that 16.7% of middle school students lead a healthy lifestyle, 19.0% of respondents think they lead a healthy rather than an unhealthy lifestyle, 22.2% of respondents believe that their lifestyle is unhealthy rather than healthy, 13.4% of middle school students indicated that they lead an unhealthy lifestyle, and 28.7% of respondents were undecided.

According to students of middle school age, a healthy lifestyle depends mostly on the following factors on the following factors: giving up bad habits (35.7%), a rational balanced diet (28.7%), the absence of diseases (22.2%), a sufficient level of physical activity (21.3%), an optimal study and rest schedule (16.7%), physical exercise (15.7%), and a good night's sleep (9.7%).

Key words: *motor activity, healthy lifestyle, students of middle school age.*

Постановка проблеми. Рухова активність є важливим чинником гармонійного розвитку і здорового способу життя школярів. Вона сприяє формуванню міцного здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, психоемоційного стану та соціальної адаптації. Проте, в сучасних умовах спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності серед учнівської молоді, що пов'язано з різними соціальними та технологічними чинниками [2;7; 10; 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати наукових досліджень доводять, що важливою складовою здорового способу життя є рухова активність. Вона є невід'ємною частиною життя та поведінки дітей. Рухова активність визначається соціально-економічними та культурними чинниками і залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, фізичних та функціональних особливостей організму, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступу до спортивних споруд і місць відпочинку. Регулярна рухова активність є

незамінною для здорового росту та розвитку, зміцнення м'язів і кісток, покращення здоров'я серцево-судинної системи. Вона також відіграє важливу роль у психічному здоров'ї, зменшуючи симптоми тривоги та депресії, а також покращуючи самооцінку та когнітивні функції [1; 2; 3; 8; 9].

Знижена рухова активність може призводити до таких негативних наслідків, як: порушення постави, сколіоз, збільшення ризику ожиріння та метаболічних порушень, емоційні розлади, стреси, зниження концентрації уваги, зменшення соціальної активності та комунікабельності [5; 6].

Рівень рухової активності у шкільному віці зумовлюється не тільки віковою потребою в ній, а головним чином, організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час [3; 4].

Проте, за даними фахівців, лише близько 15-20% учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Крім того, лише 25% школярів дотримуються оптимальних величин рухової активності [1]. Близько третини сучасних школярів ведуть малорухливий спосіб життя, який посилює негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я [9]. Таку ситуацію зумовлюють різні чинники, включаючи карантинні обмеження через пандемію COVID-19, правовий режим воєнного стану, використання школярами цифрових технологій, а також збільшення часу, відведеного на навчання та соціальні мережі [2, 4, 12].

З огляду на вище наведене, проблема підвищення рухової активності, залучення школярів до занять фізичними вправами, покращення їхнього здоров'я, формування потреби у веденні здорового способу життя є актуальними питаннями сьогодення. Враховуючи зазначене, дослідження рухової активності та способу життя школярів є важливим і своєчасним.

Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (протокол Вченої ради ЛДУФК імені Івана Боберського № 4 від 09.02.2021).

Завдання дослідження:

1. Визначити, як оцінюють власну рухову активність учні середнього шкільного віку.
2. Встановити активність школярів у заняттях спеціально організованою руховою активністю.
3. З'ясувати, який спосіб життя ведуть учні середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Для вирішення завдань дослідження була розроблена анкета, яка включала в себе 20 питань відкритого і закритого характеру.

Під час анкетування було дотримано міжнародних етичних стандартів: враховувалися принципи поваги до прав людини, забезпечення прозорості у процесі збору даних. Школярі, які брали участь в анкетуванні, отримали повну інформацію про мету і методологію дослідження. Було поінформовано учнів, що участь в дослідженні є анонімною, а конфіденційність персональних даних є гарантованою, вся отримана інформація використовувалася лише з науковою метою.

Виклад основного матеріалу. Для визначення рухової активності та способу життя учнів середнього шкільного віку було проведено анкетування, в якому брало участь 216 школярів м. Львова.

Результати анкетування дозволили встановити наступне. Учні середнього шкільного віку вважають, що вони достатньо активні і здебільшого оцінюють свою рухову активність у режимі дня (сукупну рухову діяльність у процесі навчання, в побуті, під час відпочинку і на дозвіллі), як середню (52,3%) (рис. 1).

Необхідно зазначити, що 19,0% не змогли оцінити рівень своєї рухової активності, а 13,4% вказали на низький рівень власної рухової активності впродовж доби.



Рис. 1. Самооцінка рухової активності учнями середнього шкільного віку (n = 216)

У проведеному дослідженні нами вивчалася рухова активність школярів упродовж навчального дня. Було з'ясовано, що постійно активно проводять час на перервах (грають у рухливі та спортивні ігри, проводять час на спортивному майданчику біля школи) 19,5% респондентів, інколи – 18,5%, ніколи не беруть участі в різних видах активної діяльності на перервах, а проводять час пасивно 62,0% опитаних школярів.

На уроках фізичної культури із задоволенням виконують завдання 22,7% учнів, 30,5% школярів вказали, що їм не завжди подобається виконувати завдання, 23,6% опитаних відповіли, що їхня активність на уроках фізичної культури залежить від їхнього настрою, 13,0% учнів зазначили, що в них є певні проблеми у стані здоров'я, і 10,2% респондентів не мають мотивації до виконання вправ на уроках фізичної культури.

У фізкультурно-спортивних заходах, які проводяться у школі, постійно беруть участь 25,9% учнів, інколи – 28,7% опитаних школярів, а 45,4% є вболівальниками під час таких заходів.

Проаналізувавши рухову активність учнів середнього шкільного віку в позаурочний час, було встановлено, що систематично займаються спеціально організованою руховою активністю (займаються у секціях з видів спорту) 20,4% учнів, час від часу займаються самостійно – 38,9% опитаних, дуже рідко самостійно займаються фізичними вправами 21,8% школярів, ніколи не займаються фізичними вправами в позаурочний час – 18,9% учнів середнього шкільного віку.

Також було встановлено, що лише 10,2% школярів даного віку виконують ранкову гігієнічну гімнастику регулярно, 21,3% вказали, що виконують її інколи, а 68,5% учнів зазначили, що ніколи не виконують ранкової гімнастики.

У проведеному анкетуванні ми проаналізували, який спосіб життя притаманний учням середнього шкільного віку: 16,7% вважають, що їхній спосіб життя є здоровий, 19,0% респондентів думають, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 22,2% опитаних вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий (рис. 2).

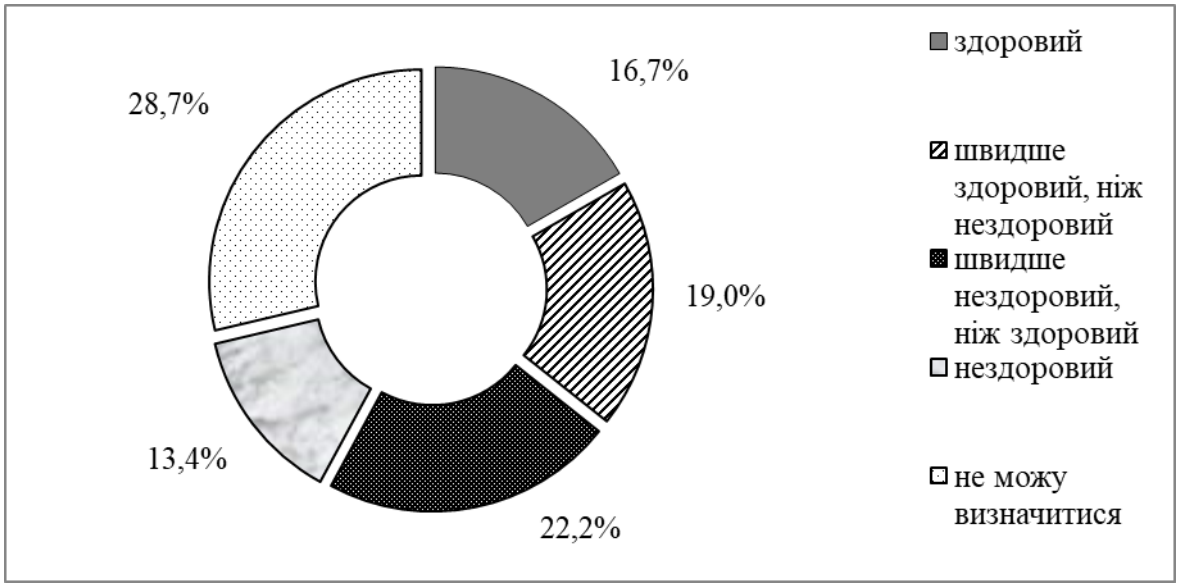


Рис. 2. Думка школярів щодо ведення ними здорового способу життя (n = 216)

Зазначимо, що 13,4% учнів середнього шкільного віку вказали, що вони ведуть нездоровий спосіб життя, а 28,7% респондентів не змогли визначитися.

Зважаючи на значну кількість учнів, які не змогли визначитися із способом життя, який вони ведуть, ми проаналізували відповіді респондентів на питання, що стосується чинників, від яких залежить здоровий спосіб життя. Учні відповіли, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників: відмова від шкідливих звичок (35,7%), раціональне збалансоване харчування (28,7%), відсутність захворювань (22,2%), достатній рівень рухової активності (21,3%), оптимальний режим навчання і відпочинку (16,7%), заняття фізичними вправами (15,7%), повноцінний сон (9,7%).

Також було проаналізовано, що негативно впливає на спосіб життя учнів середнього шкільного віку. Школярі зазначили, що їхньому способу життя притаманні: надмірне захоплення гаджетами (41,2%), стресові ситуації (31,9%), шкідливі звички (26,9%), недостатня тривалість сну (23,6%), неправильне харчування (швидкі перекуси, фастфуди) (22,7%), недостатня рухова активність (20,4%).

Висновки. Власну рухову активність учні середнього шкільного віку оцінюють як середню (52,3%), високу (15,3%), низьку (13,4%), 19,0% не змогли її оцінити. У вільний від навчання час фізичними вправами систематично займаються 20,4% учнів, час від часу – 38,9%, дуже рідко –21,8%, ніколи – 18,9% учнів середнього шкільного віку.

Здоровий спосіб життя ведуть 16,7% учнів, 19,0% – швидше здоровий, ніж нездоровий, 22,2% – швидше нездоровий, ніж здоровий, 13,4% – нездоровий спосіб життя, 28,7% респондентів не змогли визначитися.

Отже, результати дослідження вказують на недостатній рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку впродовж дня та недостатнє прагнення дотримуватися здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні заходів з учнями середнього віку для підвищення їх обізнаності з питань здорового способу життя, залученні їх до спеціально організованої рухової активності в позаурочний час.

Література

1.Амелічкіна В. В. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя / В. В. Амелічкіна, Т. В. Шевчук // Студентська спортивна наука - 2015: Збірник наукових праць Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Житомир: ПП«РУТА», 2015. – С. 8–11.

2. Андрєєва О. В. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі / О. В. Андрєєва, М. В. Дудко, П. М. Мартин, Л. А. Єракова, С. А. Соботюк, А. А. Князєв-Шевчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2024. – Серія 15, вип. 11 (184) 2024. – С. 13–18.

3. Аре фьєв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Аре фьєв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2014. – Вип. 118 (3), С. 6–10.

4.Боднар І. Р. Рухова активність дітей середнього шкільного віку / І. Р. Боднар, А. І. Гук, В. І. Рихаль, В. В. Пастерніков // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2022. – Серія 15, вип. 11 (157) 2022. – С. 35–40.

5.Гозак С. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку / С. Гозак, О. Єлізарова, А. Парац // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. – Вип. 3, с. 93–104.

6.Кіндзера А. Б. Характеристика фізичної активності школярів 5-9 класів / А. Б. Кіндзера, І. Р. Боднар // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 (86) 2017. – С. 144–147.

7.Мандюк А. Концептуальні підходи використання різних форм рухової активності при формуванні культури вільного часу дітей шкільного віку / А. Мандюк, М. Ріпак, О. Римар // Спортивний вісник Придніпров'я. – №1. – 2023. – С. 78–86.

8.Момот О. О. Рухова активність як запорука здорового способу життя / О. О. Момот // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – № 112. – Т. 3. – С. 263–266.

9.Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. – *Київ.* – 2023. – 60 с.

10.Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток І-ІІ курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.

11.Шинкарук О. А. Використання технологій та цифрових рішень у підвищенні рухової активності дітей, підлітків та молоді / О. А. Шинкарук, А. І. Андрєєв, І. В. Хрипко, О. Р. Ляшенко, А. А. Князєв-Шевчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2025. – Серія 15, вип. 1 (186) 2025. – С. 166–171.

12.Andrieieva O. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic / O. Andrieieva, T. Blystiv, N. Byshevets, Y. Moseychuk, L. Balatska, T. Liasota, A. Brazhanyuk, A. Bohdanyuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – 22 (8). – pp. 1839–1847.

References:

1. Amelichkina, V. V., Shevchuk, T. V. (2015), "Physical activity of schoolchildren is the key to a healthy lifestyle", Students'ka sportyvna nauka-2015: Zbirnyk naukovykh prats' Zhytomyrs'koho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka, Zhytomyr: PP«RUTA», pp. 8–11.

2. Andreeva, O. V., Dudko, M. V., Martyn, P. M., Yerakova, L. A., Sobotyuk, S. A., Knyazev-Shevchuk, A. A. (2024), "The level of physical activity, self-assessment of physical fitness and physical working capacity of schoolchildren in the modern dimension", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 11 (184) 2024, pp. 13–18.

3. Arefyev, V. G. (2014), "Health of adolescents and physical activity", Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannya ta sport. Chernihiv, Vyp. 118 (3), pp. 6–10.

4. Bodnar, I. R., Guk, A. I., Rykhal, V. I., Pasternikov, V. V. (2022), "Physical activity of middle school children", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 11 (157) 2022, pp. 35–40.

5. Gozak, S., Yelizarova, O., Parats, A. (2016), "Dynamics of motor activity of urban students of middle school age", Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi, 2016, Vyp. 3, pp. 93–104.

6. Kindzera, A. B., Bodnar, I. R. (2017), "Characteristics of physical activity of schoolchildren in grades 5-9", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 5 (86) 2017, pp. 144–147.

7. Mandyuk, A., Ripak, M., Rymar, O. (2023), "Conceptual approaches to using different forms of physical activity in forming a culture of free time for school-age children", Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya, №1, pp. 78–86.

8. Momot, O. O. (2013), "Physical activity as a guarantee of a healthy lifestyle", Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Seriya: pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannya i sport, Chernihiv: CHNPU, № 112, T. 3, pp. 263–266.

9. Semenova, N., Maglyovany, A. (2012), "Characteristics of the level of daily physical activity of female students of the 1st-2nd years of medical college", Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov"ya lyudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy, L., Vyp. 16, t. 4, pp. 136–142.

10. Shynkaruk, O. A., Andreev, A. I., Khrypko, I. V., Lyashenko, O. R., Knyazev-Shevchuk, A. A. (2025), "Using technologies and digital solutions to increase physical activity of children, adolescents and youth", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 1 (186) 2025, pp. 166–171.

11. The level of involvement of children and youth in physical and motor activity and the impact of sports on physical and mental health: Report on the results of the study, Kyiv, 2023, 60 p.

12. Andrieieva, O., Blystiv, T., Byshevets, N., Moseychuk, Y., Balatska, L., Liasota, T., Brazhanyuk, A., Bohdanyuk, A. (2022), "Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic", Journal of Physical Education and Sport 2022, 22 (8), pp. 1839–1847.