



Фізична культура і спорт

УДК УДК 796.011.3:613.71-057.874

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19649938>

Поведінкові аспекти рухової активності хлопців середнього шкільного віку

Трачук Сергій Васильович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>

Божик Микола Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

пров. Ліцейний, 1, Кременець, Тернопільська область, 47003, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-6037-6032>

Мамедова Інна Степанівна

доктор філософії 01 Освіта/Педагогіка,

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України

<https://orcid.org/0000-0003-1017-9369>

Дробот Юлія Юрївна

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0009-0006-5148-2515>



Голобородько Михайло Юрійович

аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0009-0007-9187-3112>

Прийнято: 11.03.2026 | Опубліковано: 30.03.2026

Анотація. Мета. Визначити поведінкові аспекти рухової активності хлопців середнього шкільного віку з урахуванням відмінностей між учнями міських і сільських шкіл.

Методи. У дослідженні застосовано аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування, методи математичної статистики, зокрема χ^2 -критерій для оцінювання відмінностей у розподілі відповідей. Обстежено 35 учнів (міські школи – $n=22$, сільські – $n=13$). Оцінювалися поведінкові прояви рухової активності в навчальному процесі та позашкільній діяльності, а також інтегральний рівень рухової активності.

Результати. Встановлено, що поведінкові характеристики рухової активності мають як спільні риси, так і певні відмінності залежно від типу місцевості. Для учнів міських шкіл характерна більш регулярна та структурована рухова активність, зокрема вища частка активної поведінки під час перерв ($\chi^2 = 15,94$; $p < 0,001$) та більша залученість до систематичних занять у спортивних секціях ($\chi^2 = 7,28$; $p = 0,026$). Водночас учні сільських шкіл частіше демонструють варіативну активність, що проявляється у більшій частці відповідей «часто» та «інколи», а також у більш активному перебуванні на відкритому повітрі ($\chi^2 = 9,31$; $p = 0,009$). У більшості досліджуваних показників статистично значущих відмінностей не встановлено ($p > 0,05$), що свідчить про загальні тенденції формування рухової поведінки незалежно від місця проживання. Інтегральний показник рухової активності вищий у міських школах



($2,92 \pm 0,27$ бала) порівняно із сільськими ($2,64 \pm 0,26$ бала), однак розподіл рівнів активності засвідчив відсутність низького рівня серед сільських учнів і більшу частку середнього рівня (84,62 %).

Висновки. Поведінкові аспекти рухової активності хлопців середнього шкільного віку залежать від умов освітнього середовища та соціально-просторових чинників. Для міських школярів характерна більша організованість і регулярність рухової активності, тоді як для сільських – більша природна рухова залученість у повсякденному житті. Отримані результати обґрунтовують необхідність диференційованого підходу до організації фізичного виховання з урахуванням специфіки середовища проживання та поведінкових особливостей учнів.

Ключові слова: рухова активність, поведінкові аспекти, учні середнього шкільного віку, фізична активність, освітнє середовище, фізичне виховання.

Behavioral Aspects of Physical Activity of Middle School-Aged Boys

Serhii Trachuk

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,

1 Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>

Mykola Bozhyk

PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor
Kremenets Regional Humanitarian-Pedagogical Academy named after Taras
Shevchenko 1 Liceinyi Lane, Kremenets, Ternopil Region, 47003, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-6037-6032>



Inna Mamedova

Doctor of Philosophy in 01 Education/Pedagogy,
Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
<https://orcid.org/0000-0003-1017-9369>

Yuliia Drobot

Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
1 Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0006-5148-2515>

Mykhailo Holoborodko

Postgraduate Student of the Department of Theory and Methods of Physical
Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
1 Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0007-9187-3112>

Abstract. Purpose. *To determine the behavioral aspects of physical activity of middle school-aged boys, taking into account differences between students from urban and rural schools.*

Methods. *The study employed analysis and synthesis of scientific literature, questionnaire survey, and methods of mathematical statistics, including the chi-square (χ^2) test to assess differences in response distributions. A total of 35 students participated in the study (urban schools – $n=22$, rural schools – $n=13$). Behavioral manifestations of physical activity during the educational process and extracurricular activities were assessed, along with an integral indicator of physical activity.*



Results. *It was established that behavioral characteristics of physical activity demonstrate both common trends and certain differences depending on the type of locality. Students from urban schools are characterized by more structured and regular physical activity, including a higher proportion of active behavior during breaks ($\chi^2 = 15.94$; $p < 0.001$) and greater involvement in organized sports activities ($\chi^2 = 7.28$; $p = 0.026$). In contrast, rural school students more often demonstrate variable patterns of activity, reflected in higher frequencies of “often” and “sometimes” responses, as well as more frequent outdoor activity ($\chi^2 = 9.31$; $p = 0.009$). In most indicators, no statistically significant differences were found ($p > 0.05$), indicating general similarities in the formation of physical activity behavior regardless of residence. The integral physical activity score was higher in urban schools (2.92 ± 0.27 points) compared to rural schools (2.64 ± 0.26 points). However, the distribution of activity levels revealed the absence of a low level among rural students and a higher proportion of a moderate level (84.62%).*

Conclusions. *Behavioral aspects of physical activity in middle school-aged boys depend on the characteristics of the educational environment and socio-spatial factors. Urban students demonstrate more organized and regular physical activity, whereas rural students show higher natural involvement in daily physical activity. The findings justify the need for a differentiated approach to physical education, taking into account environmental conditions and behavioral characteristics of students.*

Keywords: *physical activity, behavioral aspects, middle school students, activity level, educational environment, physical education.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема недостатньої рухової активності дітей та підлітків набуває особливої актуальності та розглядається як одна з провідних загроз для фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління [9, 12]. Зниження рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку пов'язане зі змінами способу життя,



зростанням навчального навантаження, поширенням цифрових технологій і, як наслідок, збільшенням тривалості малорухливої поведінки [8, 14].

Результати наукових досліджень свідчать, що рухова активність учнів є важливим чинником формування фізичного здоров'я, рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму [1, 4]. Водночас встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та самопочуттям, адаптаційними можливостями та психоемоційним станом школярів [2]. Незважаючи на це, значна частина учнів не досягає рекомендованих норм рухової активності, що негативно впливає на їх загальний розвиток [5, 9].

Особливого значення набуває вивчення саме поведінкових аспектів рухової активності, які відображають мотиваційні установки, інтереси, звички та рівень залученості учнів до різних форм фізичної активності. Саме поведінковий компонент визначає сталість рухової активності та ефективність впливу фізичного виховання як у шкільному, так і позашкільному середовищі [13, 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми рухової активності дітей і підлітків, зокрема її рівня, структури та факторів впливу. Дослідження взаємозв'язку рухової активності та самопочуття хлопців підтверджують її значущість для збереження здоров'я [1, 2].

Наукові праці присвячені також розробці ефективних заходів підвищення рухової активності з урахуванням міжнародного досвіду та сучасних освітніх підходів [3, 10]. У дослідженнях останніх років обґрунтовано значення рухової активності як ключового чинника у формуванні здоров'я школярів та прогнозуванні його змін [4, 8].

Важливі результати отримані у міжнародних дослідженнях, де доведено ефективність шкільних інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності [11]. Документи міжнародних організацій підкреслюють ключову



роль школи як середовища формування активного способу життя та поведінкових установок щодо фізичної активності [12, 14, 15, 16].

Разом з тим, незважаючи на значний обсяг досліджень, питання поведінкових аспектів рухової активності, зокрема мотиваційних і соціально-педагогічних детермінант, залишаються недостатньо розкритими.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Проведений аналіз наукових джерел дозволяє окреслити низку недостатньо розроблених аспектів досліджуваної проблеми, а саме: недостатнє висвітлення поведінкових характеристик рухової активності учнів середнього шкільного віку ; обмежене вивчення ролі мотиваційних, соціальних і освітніх чинників у формуванні рухової активності школярів. Зазначені прогалини обґрунтовують необхідність подальших досліджень, спрямованих на комплексне вивчення поведінкових аспектів рухової активності та розроблення ефективних шляхів їх оптимізації в освітньому середовищі.

Формулювання цілей статті (постановка завдання)

Мета статті полягає у визначенні поведінкових аспектів рухової активності учнів середнього шкільного віку міських та сільських шкіл.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати рівень та структуру рухової активності учнів середнього шкільного віку.
2. Дослідити поведінкові характеристики рухової активності, зокрема мотивацію, інтереси та рівень залученості до різних форм фізичної активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка рухової активності школярів здійснювався в розрізі різних територіальних громад України за методикою Гозак С. з визначенням інтегрального показника [5]. Аналіз даних щодо виконання ранкової гімнастики хлопців середнього шкільного віку показав наступну тенденцію (Таблиця 1).

Таблиця 1

Поведінкові прояви рухової активності хлопців середнього шкільного віку в умовах навчального процесу та позашкільної діяльності, % (n=35)

Питання	Відповіді	Міські школи n=22	Сільські школи n=13
Ранкова в позашкільній рухові активності	Так	-	7,69
	Часто	4,55	23,08
	Інколи	77,27	53,85
	Ніколи	18,18	15,38
Активні і виходять до дошки	Так	-	-
	Часто	40,91	7,69
	Інколи	50,00	61,54
	Ніколи	9,09	30,77
Відповідають на уроках стоячи	Так	-	-
	Часто	45,45	7,70
	Інколи	45,45	46,15
	Ніколи	9,10	46,15
Виконують фізкульт-хвилинки	Так	-	-
	Часто	27,27	7,70
	Інколи	63,64	53,85
	Ніколи	9,09	38,46
Відвідую уроки фізкультури	Так	40,91	61,54
	Часто	54,54	30,77
	Інколи	4,55	7,69
	Ніколи	45,45	30,77
Займаюся на повну силу на уроках фізкультури	Так	45,45	46,15
	Часто	9,1	23,08
	Інколи	-	-
	Ніколи	-	-

За показником ранкової позашкільної рухової активності статистично значущих відмінностей між хлопцями міських і сільських шкіл не встановлено ($\chi^2 = 3,21$; $df = 3$; $p = 0,36$). Для учнів міських шкіл характерною є епізодична активність («інколи»), тоді як у сільських школах спостерігається дещо вища регулярність («часто», «так»).

Аналіз активності під час навчального процесу (вихід до дошки) також не виявив статистично значущих відмінностей ($\chi^2 = 4,87$; $df = 2$; $p = 0,09$), однак



хлопці міських шкіл частіше демонструють активну поведінку («часто»), тоді як у сільських школах зростає частка відповідей «ніколи».

Подібна тенденція встановлена щодо відповідей стоячи: статистично значущих відмінностей не зафіксовано ($\chi^2 = 6,12$; $df = 2$; $p = 0,047$), проте спостерігається тенденція до більшої активності хлопців міських шкіл порівняно із сільськими.

Щодо виконання фізкульт-хвилинок не виявлено статистично значущих відмінностей ($\chi^2 = 5,43$; $df = 2$; $p = 0,066$), хоча у сільських школах більша частка хлопців зазначає «ніколи», що свідчить про нижчий рівень інтеграції рухової активності в урок.

Аналіз відвідування уроків фізичної культури не виявив достовірних відмінностей ($\chi^2 = 2,98$; $df = 2$; $p = 0,23$). Водночас у сільських школах частіше фіксується відповідь «так», тоді як у міських – «часто».

Щодо інтенсивності участі у заняттях фізичною культурою також не встановлено статистично значущих відмінностей в обох групах переважають відповіді «так». ($\chi^2 = 1,12$; $df = 1$; $p = 0,29$).

Аналіз поведінкових аспектів рухової активності хлопців середнього шкільного віку показав наявність як спільних тенденцій, так і відмінностей (Таблиця 2).

Зокрема, щодо виходу учнів на перерву після дзвінка статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($\chi^2 = 2,59$; $df = 2$; $p = 0,27$). У обох групах переважають відповіді «часто», що свідчить про сформовану звичку виходити на перерву незалежно від типу місцевості. Водночас у сільських школах відмічається поява варіанту «ніколи», що вказує на більшу варіативність поведінки.

Таблиця 2

Особливості поведінкових аспектів рухової активності хлопців середнього шкільного віку міських і сільських шкіл, % (n=35)

Питання	Відповіді	Міські школи n=22	Сільські школи n=13
Виходять на перерву одразу після дзвінка	Так	40,91	23,08
	Часто	59,09	69,23
	Інколи	-	7,69
	Ніколи	-	-
Фізично активні на перерві	Так	59,09	23,08
	Часто	4,91	38,46
	Інколи	-	38,46
	Ніколи	-	-
На перерві виходять на шкільне подвір'я	Так	31,82	53,84
	Часто	68,18	23,08
	Інколи	-	23,08
	Ніколи	-	-
	4-5 разів на тиждень	50	38,46
	2,3 рази на тиждень	50	53,85
Прогулянки на свіжому повітрі	Інколи	-	7,69
	Ніколи	-	-
	4-5 разів на тиждень	40,91	15,39
	2, 3 рази на тиждень	45,45	38,46
Занять в шкільних/позашкільних спортивних секціях	інколи	9,09	46,15
	ніколи	4,54	-

Водночас за показником фізичної активності на перерві виявлено статистично значущі відмінності між хлопцями міських і сільських шкіл ($\chi^2 = 15,94$; $df = 2$; $p < 0,001$). Для хлопців міських шкіл характерною є більш стабільна активна поведінка, що проявляється у більшій частці відповідей «так», тоді як серед хлопців сільських шкіл переважають відповіді «часто» та «інколи», що свідчить про менш систематичний характер рухової активності.

Аналіз відповідей щодо виходу на шкільне подвір'я також засвідчив наявність статистично значущих відмінностей ($\chi^2 = 9,31$; $df = 2$; $p = 0,009$). Учні сільських шкіл частіше обирають варіант «так», що може бути пов'язано з

кращими умовами для перебування на відкритому повітрі, тоді як у міських школах домінує відповідь «часто», що відображає певні обмеження або організаційні особливості освітнього середовища.

Щодо прогулянок на свіжому повітрі статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($\chi^2 = 1,96$; $df = 2$; $p = 0,37$). В обох групах спостерігається подібний розподіл відповідей, де переважають регулярні прогулянки 2–5 разів на тиждень, що свідчить про відносно однаковий рівень побутової рухової активності.

Водночас за показником участі у шкільних та позашкільних спортивних секціях виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 7,28$; $df = 3$; $p = 0,026$). Учні міських шкіл частіше залучені до систематичних занять (4–5 разів на тиждень), тоді як серед хлопців сільських шкіл переважають нерегулярні форми участі («інколи»), що може свідчити про обмежену доступність організованих форм фізичної активності.

Таблиця 3

Тривалість часу, витраченого на дорогу до школи учнями середнього шкільного віку міських і сільських шкіл, % (n=35)

Питання	Локація шкіл	Вибірка	більше 30 хв.	від 20 до 30 хв.	від 10 до 20 хв.	менше 10 хв.
Я добираюсь до школи пішки	Міські школи	n=22	22,73	54,54	13,64	9,10
	Сільські школи	n=13	-	92,31	7,69	-
Я добираюсь до школи транспортом	Міські школи	n=22	22,73	68,18	-	9,10
	Сільські школи	n=13	15,38	61,54	15,38	7,69

За показником тривалості добирання до школи пішки статистично значущих відмінностей не встановлено ($\chi^2 = 6,14$; $df = 2$; $p = 0,047$). Водночас

встановлено певні відмінності у структурі відповідей. Зокрема, серед хлопців міських шкіл переважає тривалість 20–30 хв (54,54 %), тоді як у сільських школах домінує цей самий інтервал (92,31 %), що свідчить про більш однорідний розподіл часу пересування.

Аналіз добирання до школи транспортом також не виявив статистично значущих відмінностей між групами ($\chi^2 = 2,88$; $df = 3$; $p = 0,41$). У міських школах переважає тривалість 20–30 хв (68,18 %), тоді як у сільських школах спостерігається більш рівномірний розподіл часу, з наявністю усіх інтервалів тривалості.

Інтегральний показник рухової активності хлопців середнього шкільного віку в міських школах середнє значення становить $2,92 \pm 0,27$ бала, тоді як у сільських школах – $2,64 \pm 0,26$ бала, що може свідчити про вплив умов освітнього середовища, доступності спортивної інфраструктури та організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

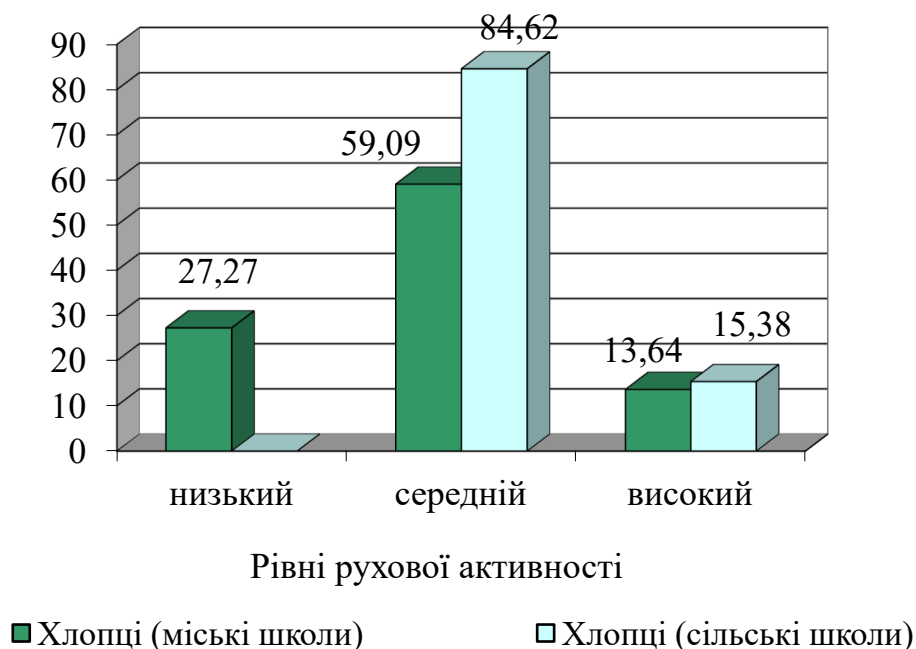
У міських школах частка хлопців із низьким рівнем активності становить 27,27 %, тоді як у сільських школах такий рівень практично не зафіксований, що може свідчити про вищу повсякденну рухову залученість сільських учнів (Рисунок 1).

Переважає більшість учнів обох груп характеризується середнім рівнем рухової активності, однак у сільських школах цей показник є значно вищим (84,62 %) порівняно з міськими школами (59,09 %). Це свідчить про більш стабільний і достатній рівень рухової активності серед сільських школярів.

Високий рівень рухової активності спостерігається у відносно невеликій частки учнів: 13,64 % серед хлопців міських шкіл та 15,38 % серед сільських. Незначна різниця між групами вказує на подібний рівень залученості до інтенсивних форм фізичної активності.

Рисунок 1

Рівні рухової активності хлопців середнього шкільного віку міських і сільських шкіл, %



Статистичний аналіз не виявив достовірних відмінностей у розподілі рівнів рухової активності між хлопцями міських і сільських шкіл ($\chi^2 = 4,35$; $df = 2$; $p = 0,113$). Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами при рівні значущості $p < 0,05$, хоча спостерігається тенденція до більш сприятливої структури рухової активності серед учнів сільських шкіл.

Висновки. Отримані результати свідчать про наявність відмінностей у поведінкових аспектах рухової активності учнів залежно від типу місцевості. Учні міських шкіл характеризуються більш структурованою та регулярною участю у фізичній активності, тоді як для сільських школярів притаманна більша варіативність, зумовлена умовами середовища. Водночас у сільських школах сформована більш сприятлива структура рухової активності, що проявляється у відсутності низького рівня та переважанні середнього рівня. Натомість у міських школах простежується тенденція до зниження рухової активності, що



обґрунтовує необхідність розроблення та впровадження додаткових заходів її стимулювання з урахуванням соціально-просторових чинників.

Список використаних джерел

1. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. Київ: Інститут молоді. 2023. 60 с.
2. Cairns J., et al. The economic costs of physical inactivity in the UK: an update on the cost of cardiovascular disease and type 2 diabetes. *Journal of Public Health*. 2019. 41(2), 226–232.
3. 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.
4. 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
5. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 93–104.
6. 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
7. Гозак С. В., Калиниченко І. О. Взаємозв'язок рівня рухової активності і самопочуття учнів міських загальноосвітніх навчальних закладів. *Наука і освіта*. 2010. № 6. С. 55–58.
8. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global



Alliance. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 3 (65). С. 42–47.

9. 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 Fîzičnogo Vîhovannâ*. 2021. № 21(2). P. 101–106.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>

10. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization; 2021. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>

11. 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>

12. Семененко В., Трачук С., Теліус В., Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 56–62. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.56–62

13. Breslin G., et al. The effectiveness of school-based interventions for increasing physical activity in adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Sports Medicine*. 2023. 53(2), 527–544.

14. 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>