



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК: 796.011.3:613.72-053.6:159.942

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20535616>

**Рухова активність та індекс благополуччя дівчат 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>

Мамедова Інна Степанівна,

доктор філософії 01 Освіта/Педагогіка,

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України

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

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

Михальчук Андрій Дмитрович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

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

<https://orcid.org/0000-0002-3640-095X>



Дробот Юлія Юріївна,

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: 13.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026

***Анотація. Мета.** Дослідження спрямоване на визначення особливостей рухової активності та індексу психоемоційного благополуччя дівчат середнього шкільного віку залежно від умов проживання (міська та сільська місцевість), а також на виявлення взаємозв'язку між зазначеними показниками.*

***Методи.** У дослідженні використано комплекс взаємодоповнюючих методів, зокрема аналіз науково-методичної літератури, анкетування за методикою «Моя рухова активність» із подальшим обчисленням інтегральної оцінки рівня рухової активності як середнього значення за 13 показниками, а також оцінювання психоемоційного стану за опитувальником WHO-5. Застосовано методи математичної статистики для обробки отриманих результатів та порівняльного аналізу між групами.*

***Результати.** Встановлено, що рухова активність дівчат середнього шкільного віку має виражені відмінності залежно від середовища проживання. Для дівчат міських шкіл характерна більш організована участь у структурованих формах рухової активності (уроки фізичної культури, секційні*



заняття), однак із домінуванням середнього рівня (84 %) та незначною часткою високого рівня (8 %). У дівчат сільських шкіл спостерігається більш варіативна структура рухової активності, що проявляється у зростанні частки як високого (12,5 %), так і низького рівнів (18,75 %). Аналіз показників психоемоційного благополуччя засвідчив, що в обох групах домінують позитивні оцінки стану, проте у дівчат сільських шкіл частіше фіксуються максимальні значення («весь час»), що свідчить про вищий інтегральний рівень благополуччя. У міських школах переважають відповіді «більшу частину часу», що характеризує стабільний, але менш виражений рівень позитивних станів.

Висновки. Результати дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем рухової активності та психоемоційним благополуччям дівчат середнього шкільного віку. Виявлено, що сільське середовище сприяє формуванню більш високого рівня благополуччя та більш варіативної рухової активності, тоді як міське середовище забезпечує більш структуровану, але менш інтенсивну рухову поведінку. Отримані дані обґрунтовують необхідність урахування соціально-просторових факторів при розробці програм фізичного виховання та заходів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності й покращення психоемоційного стану школярів.

Ключові слова: рухова активність, дівчата середнього шкільного віку, індекс благополуччя, WHO-5, психоемоційний стан, міські та сільські школи.

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>



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>

Andrii Mykhalchuk,

PhD in Physical Education and Sport
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/0000-0002-3640-095X>

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. *The study aims to determine the characteristics of physical activity and the mental well-being index of middle school girls depending on their*



place of residence (urban vs. rural), as well as to identify the relationship between these indicators.

Methods. A set of complementary methods was applied, including analysis of scientific and methodological literature, questionnaire-based assessment using the “My Physical Activity” survey with subsequent calculation of an integral physical activity index as the mean score across 13 indicators, and evaluation of psycho-emotional well-being using the WHO-5 Well-Being Index. Statistical methods were used to process the data and conduct a comparative analysis between groups.

Results. The findings indicate that physical activity patterns of middle school girls differ depending on the living environment. Urban school girls demonstrate more structured participation in organized forms of physical activity (physical education classes, sports clubs), with a predominance of a moderate level (84 %) and a low proportion of high-level activity (8%). In contrast, rural school girls exhibit a more variable structure of physical activity, with higher proportions of both high (12,5 %) and low levels (18,75 %). The analysis of psycho-emotional well-being revealed that both groups generally demonstrate positive states; however, rural girls more frequently report the highest responses (“all the time”), indicating a higher integral level of well-being. Urban girls predominantly report “most of the time,” reflecting a stable but less pronounced level of positive well-being.

Conclusions. The results confirm a relationship between physical activity levels and psycho-emotional well-being among middle school girls. Rural environments are associated with higher levels of well-being and more variable physical activity patterns, while urban environments are characterized by more structured but less intensive activity. The findings highlight the importance of considering socio-spatial factors when designing physical education programs and interventions aimed at increasing physical activity and improving mental well-being among school-aged girls.

Keywords: physical activity, middle school girls, well-being index, WHO-5,



psycho-emotional state, urban and rural schools.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку суспільства характеризуються зниженням рівня рухової активності дітей та підлітків, що набуває ознак глобальної медико-соціальної проблеми. За даними міжнародних досліджень, значна частка школярів не досягає рекомендованих рівнів фізичної активності, що негативно позначається на їхньому фізичному та психоемоційному стані [1, 2]. В Україні ситуація ускладнюється впливом соціальних та освітніх чинників, а також умовами сучасного освітнього середовища [3, 4].

Особливої актуальності набуває проблема формування рухової активності у дівчат середнього шкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається становлення поведінкових моделей, що визначають подальший стиль життя та рівень здоров'я. Недостатній рівень рухової активності поєднується зі зниженням показників психоемоційного благополуччя, що підтверджує необхідність комплексного підходу до вивчення цієї проблеми [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика рухової активності школярів активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Дослідження С. Гозак та співавт. засвідчують тенденцію до зниження рівня рухової активності серед учнів середнього шкільного віку, особливо в умовах міського середовища [5].

У роботах І. Мамедової, С. Трачука та ін. обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем рухової активності та станом здоров'я підлітків [6, 7]. Інтегральні підходи до оцінки рухової активності представлені у дослідженнях [4], де доведено значущість комплексного аналізу поведінкових показників.

Водночас у міжнародних дослідженнях підкреслюється важливість освітнього середовища у формуванні рухової активності [2, 8], а також роль фізичної активності у профілактиці захворювань та покращенні якості життя [9].

Концепція фізичної грамотності розглядається як ключовий компонент довготривалого залучення до рухової активності [10].

Виділення невирішених аспектів проблеми. Аналіз джерел засвідчує: недостатньо досліджено зв'язок рухової активності з психоемоційним благополуччям; обмежено враховано соціально-просторові чинники (місто/село); відсутні комплексні моделі оцінки, що інтегрують поведінкові, фізичні та психоемоційні показники.

Виклад основного матеріалу дослідження. Послідовність гігієнічної оцінки рухової активності включає два етапи: на першому етапі проводиться оцінка кожного показника за бальною шкалою згідно з анкетною «Моя рухова активність»: я добираюсь до школи пішки; я добираюсь до школи транспортом; на уроках я активний, люблю виходити до дошки; на уроках кілька разів відповідаю стоячи; на уроках разом з класом роблю кілька фізичних вправ (фізкультхвилинка); на перерву виходжу відразу після дзвоника; під час перерв рухаюсь (ігри з друзями, ходьба, біг); під час великої перерви виходжу на шкільне подвір'я; відвідую уроки фізкультури; на уроках фізкультури займаюсь у повну силу; займаюсь у шкільних або позашкільних спортивних (танцювальних) секціях; я роблю ранкову гімнастику на свіжому повітрі гуляю більше 1 години на день [15], а на другому – обчислення інтегральної оцінки як середньоарифметичного значення балів за всіма 13 пунктами.

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

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.

Аналіз результатів рухової активності дівчат середнього шкільного віку у запропонованій послідовності дозволяє охарактеризувати особливості їхньої поведінки залежно від умов проживання.

На запитання «Я добираюсь до школи пішки» встановлено, що у міських школах у дівчат переважає тривалість 10–20 хв (40 %) та менше 10 хв (32 %), тоді як у сільських школах домінує інтервал 20–30 хв (62,5 %) і більше 30 хв (18,75 %), що свідчить про більшу тривалість активного пересування в сільській місцевості.

На запитання «Я добираюсь до школи транспортом» у міських школах значна частка дівчат витрачає понад 30 хв (52 %), тоді як у сільських переважає коротша тривалість – 10–20 хв (62,5 %) і менше 10 хв (37,5 %).

На запитання «На уроках я активний, люблю виходити до дошки» у міських школах дівчата частіше відмічається відповідь «часто» (44 %), тоді як у сільських – «інколи» (56,25 %).

На запитання «На уроках кілька разів відповідаю стоячи» у міських школах домінує «часто» (52 %), у сільських – рівномірний розподіл між «часто» і «інколи» (по 37,5 %), при цьому 25 % зазначають «ніколи».

На запитання «На уроках разом з класом роблю кілька фізичних вправ (фізкультхвилинка)» в обох групах переважає відповідь «інколи» (72 % і 75 % відповідно), однак у сільських школах більша частка відповідей «ніколи» (25 %).

На запитання «На перерву виходжу відразу після дзвоника» у міських школах домінують відповіді «часто» (40 %) та «інколи» (44 %), у сільських – «часто» (50 %) та «інколи» (43,75 %).

На запитання «Під час перерв рухаюсь» у міських школах переважає відповідь «часто» (44 %), тоді як у сільських спостерігається більш рівномірний розподіл («часто» – 31,25 %, «інколи» – 37,5 %).

На запитання «Під час великої перерви виходжу на шкільне подвір'я» у міських школах частіше відповідають «інколи» (36 %) та «часто» (32 %), тоді як у сільських – «часто» і «інколи» (по 43,75 %).

На запитання «Відвідую уроки фізкультури» у міських школах у дівчат переважає відповідь «так» (84 %), у сільських – «так» (62,5 %) і «часто» (37,5 %).



На запитання «На уроках фізкультури займаюся у повну силу» у міських школах у дівчат домінує відповідь «інколи» (56 %), тоді як у сільських – «часто» (43,75 %) і «так» (18,75 %).

На запитання «Займаюся у шкільних або позашкільних спортивних секціях» у міських школах більшість дівчат займається 2–3 рази (52 %) або 4–5 разів (44 %), тоді як у сільських – переважає 2–3 рази (68,75 %) та зростає частка нерегулярних занять.

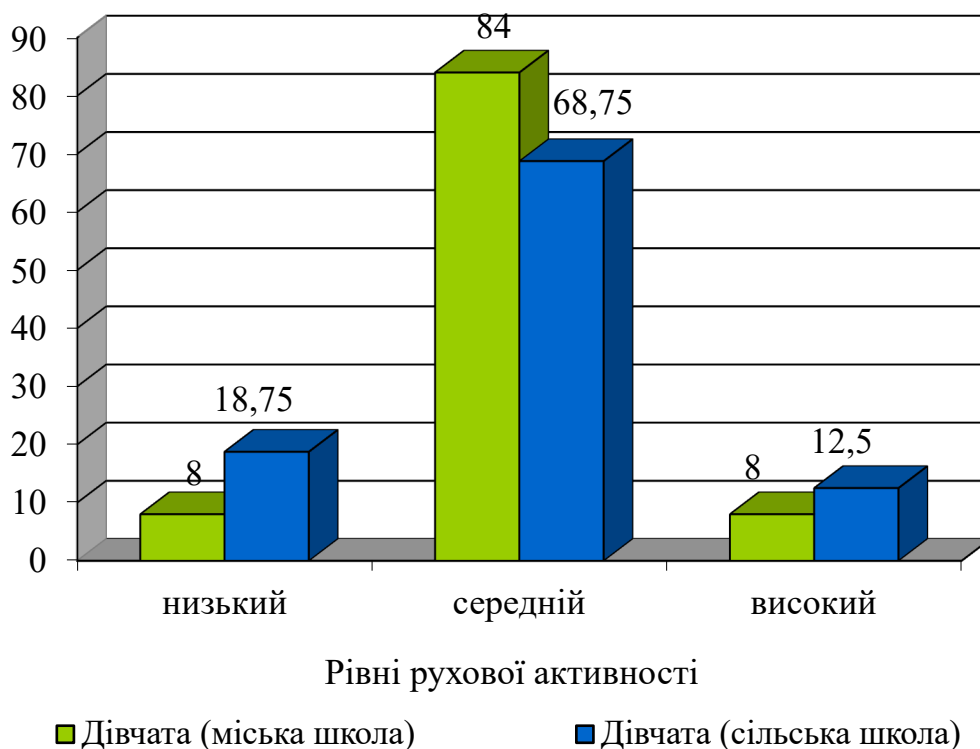
На запитання «На свіжому повітрі гуляю більше 1 години на день» у міських школах у дівчат домінує частота 2–3 рази на тиждень (52 %), тоді як у сільських – більш рівномірний розподіл із перевагою 4–5 разів (31,25 %).

Загалом, дівчата середнього шкільного віку міських шкіл характеризуються більш організованою та структурованою руховою активністю, тоді як у сільській місцевості переважає природна, але менш систематизована активність.

Аналіз результатів рівнів рухової активності дівчат середнього шкільного віку, свідчить про наявність відмінностей у структурі рівнів рухової активності між дівчатами міських і сільських шкіл (Рисунок 1).

Рисунок 1

Рівні рухової активності дівчат середнього шкільного віку, (n=41) %



У групі дівчат міських шкіл домінує середній рівень рухової активності (84 %), що вказує на відносно стабільну, проте недостатньо інтенсивну рухову поведінку. Частка дівчат із низьким рівнем становить 8 %, а з високим – також 8 %, що свідчить про обмежену кількість осіб із оптимальним рівнем рухової активності.

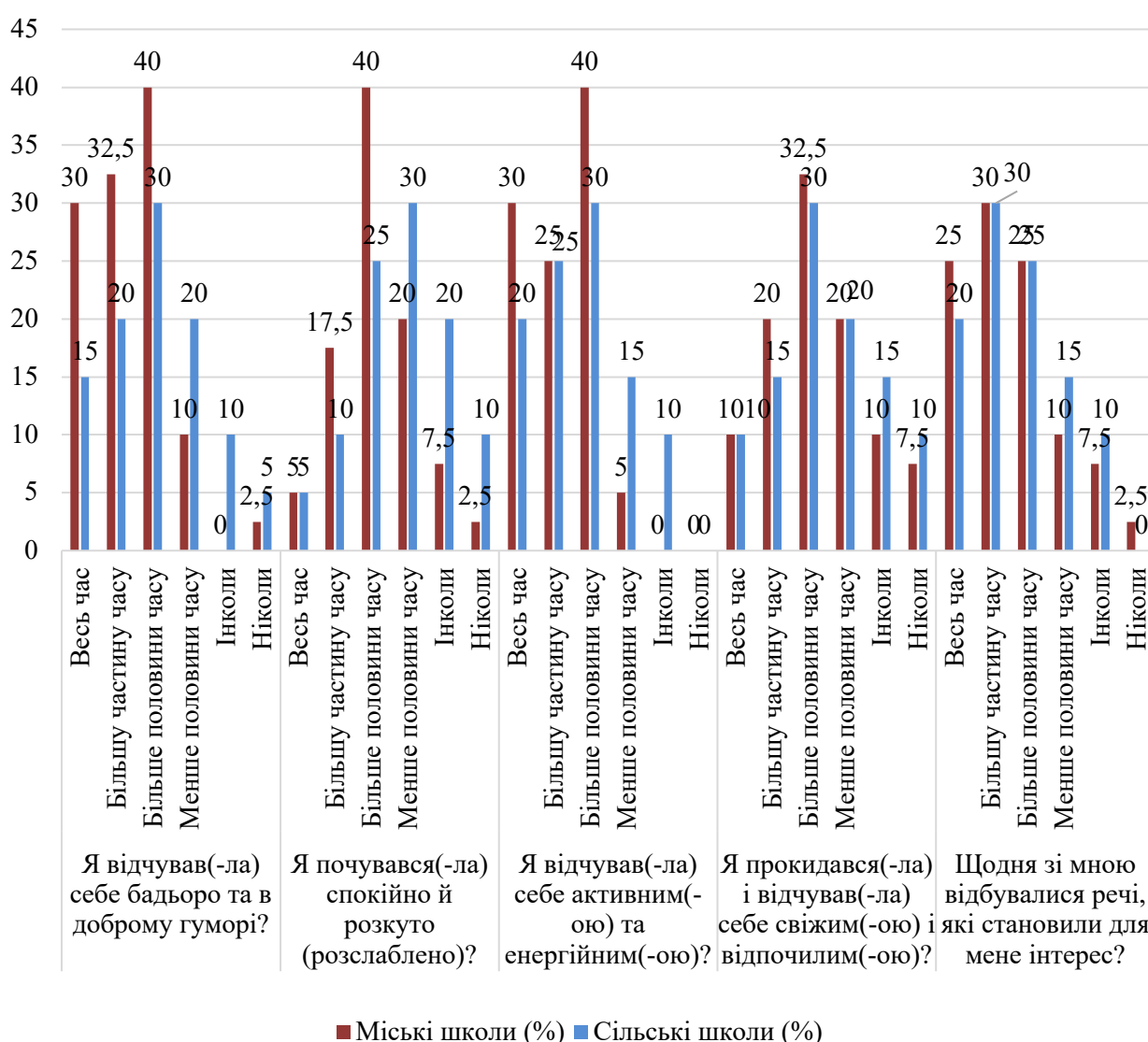
У групі дівчат сільських шкіл також переважає середній рівень (68,75 %), однак його частка є меншою порівняно з міськими школами. Водночас спостерігається вища частка як низького (18,75 %), так і високого рівнів (12,5 %), що характеризує більш варіативну структуру рухової активності.

Загалом, рухова активність дівчат у сільській місцевості має більш різноспрямований характер, тоді як у міських умовах вона є більш уніфікованою, але менш оптимальною з позиції досягнення високого рівня фізичної активності.

Аналіз порівняльної діаграми індексу благополуччя дівчат середнього шкільного віку міських і сільських шкіл свідчить про наявність як спільних тенденцій, так і певних відмінностей у суб'єктивному сприйнятті власного психоемоційного стану (Рисунок 2).

Рисунок 2

Порівняльна діаграма результатів індексу благополуччя дівчат середнього шкільного віку міських та сільських шкіл ($n=41$), %



За показником відчуття бадьорості та доброго гумору у дівчат міських шкіл переважає відповідь «більшу частину часу» (40 %), тоді як у сільських



школах частіше фіксується варіант «весь час» (32,5 %), що може свідчити про більш стабільне позитивне самопочуття.

Оцінка спокою та розслабленості демонструє подібну тенденцію: у міських школах домінує відповідь «більшу частину часу» (40 %), тоді як у сільських – більш рівномірний розподіл із відчутною часткою відповідей «весь час» і «менше половини часу», що вказує на більшу варіативність станів.

Щодо відчуття активності та енергійності, у міських школах знову переважає відповідь «більшу частину часу» (40 %), тоді як у сільських школах частіше зустрічається варіант «весь час» (30 %), що свідчить про дещо вищий рівень постійної активності.

За показником відчуття себе свіжим і відпочилим у сільських школах зафіксовано вищу частку відповідей «весь час» (20 %) і «більшу частину часу» (32,5 %), тоді як у міських школах домінує «більшу частину часу» (32,5 %), що вказує на дещо кращі показники відновлення в сільських умовах.

Оцінка зацікавленості життям показала, що в обох групах переважає відповідь «більшу частину часу» (30 %), однак у сільських школах спостерігається більша частка відповідей «весь час» (25 %), що свідчить про вищий рівень стабільного інтересу до повсякденної діяльності.

У цілому результати демонструють, що для дівчат міських шкіл характерна більш стабільна оцінка на рівні «більшу частину часу», тоді як у сільських школах частіше спостерігаються як високі («весь час»), так і варіативні відповіді, що може відображати більшу гнучкість психоемоційних станів.

Інтегральний індекс благополуччя формується на основі п'яти показників (бадьорість і добрий настрій, спокій і розслабленість, активність та енергійність, відчуття свіжості та відпочинку, інтерес до життя) та відображає рівень психоемоційного благополуччя.

За результатами аналізу встановлено, що у дівчат середнього шкільного віку міських шкіл переважають відповіді на рівні «більшу частину часу», що



свідчить про достатньо високий, але не максимальний рівень благополуччя зі стабільною вираженістю позитивних станів. Водночас у дівчат сільських шкіл частіше фіксуються відповіді «весь час», що вказує на вищий інтегральний рівень благополуччя та більш виражене позитивне самопочуття.

Загалом індекс благополуччя в обох групах відповідає середньому – високому рівню, отримані результати можуть бути зумовлені впливом середовищних чинників, рівнем рухової активності та особливостями повсякденної діяльності дівчат середнього шкільного віку.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що рухова активність дівчат середнього шкільного віку має відмінності залежно від умов проживання та характеризується різною структурною організацією. Дівчата міських шкіл відзначаються більш організованою участю у структурованих формах рухової активності, проте з переважанням середнього рівня (84 %) та незначною часткою високого рівня (8 %). Натомість у дівчат сільських шкіл спостерігається більш варіативна структура рухової активності, що проявляється у зростанні частки як високого (12,5 %), так і низького рівнів (18,75 %), що свідчить про вплив середовищних чинників.

Оцінка психоемоційного благополуччя показала, що в обох групах дівчат його рівень відповідає середньому–високому. Водночас у дівчат сільських шкіл виявлено більш сприятливу структуру благополуччя за рахунок більшої частки максимальних оцінок («весь час»), тоді як для міських характерна стабільність на рівні «більшу частину часу», що відображає достатній, але менш виражений рівень позитивних станів.

Встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та показниками благополуччя, що підтверджує значущість рухової активності як чинника психоемоційного здоров'я. Отримані результати обґрунтовують необхідність диференційованого підходу до організації фізичного виховання з урахуванням соціально-просторових умов, а також впровадження заходів, спрямованих на



підвищення рівня рухової активності та покращення благополуччя дівчат середнього шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Active Healthy Kids Global Alliance (АНКГА). Global Matrix 4.0: Report Card Grades for Physical Activity in Children and Adolescents. 2022.
2. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization; 2021. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>
3. 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.
4. 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.
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. 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.



8. 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>
9. Hills A. P., King N. A., Armstrong T. P. The role of physical activity in the prevention and management of childhood obesity. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. 2021. Vol. 9(3). P. 135–144.
10. Young L., O'Connor J., Alfrey L. Physical literacy: a concept analysis. *Sport, Education and Society*. 2020. № 25. P. 946–959. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>
11. WHO-5 Questionnaires. URL: <https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx>
12. 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.
13. 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
14. 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 НАМН України*. 2019. № 3 (25). С. 227–231.
15. Метод оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку: пат. Україна: № 42,2011. Випуск 2 з проблеми «Гігієна навколишнього середовища». 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)
16. Модель здорової школи. URL: <http://iz.isuo.com.ua/index.php/pidhotovka-i-zdorovya-vchyteliv>



17. 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